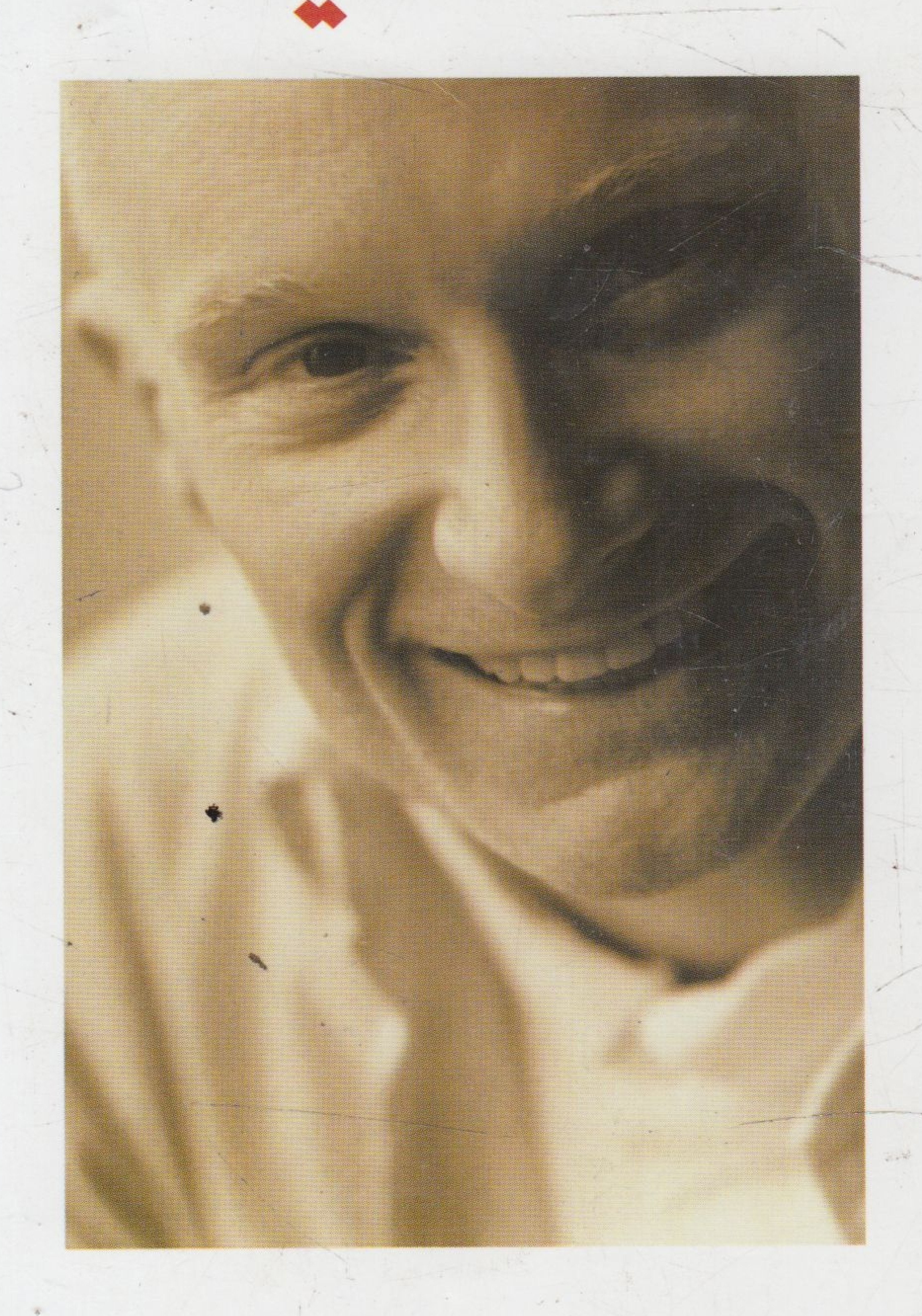




3

فنون السعادة

كيف تتمتع بالسعادة في حياتك

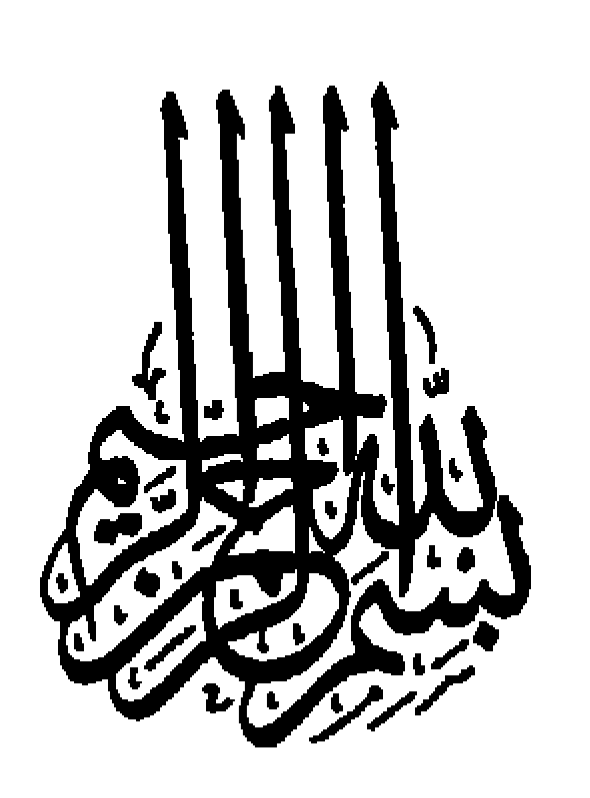


سلسلة كتب في تكوين الشخصية من تأليف:

هادي المدرسي

هادي المدرِّسي

كيف تتمتّع بالسعادة في حياتك؟



فنــون السعـادة
3

هادي المدرِّسي

كيف تتمتّع بالسعادة في حياتك؟





فنون السعادة - 3

كيف تتمتّع بالسعادة في حياتك؟

تأليف

هادي المدرِّسي

الطبعة

الأولى: 2005

عدد الصفحات: 192

القياس: 14.5 × 21.5

الناشران

المركز الثقافي العربي

المغرب: 42 - الشارع الملكي (الأحباس)
ص.ب: 4006 - هاتف: 2303339 - فاكس: 2305726
البريد الالكتروني: markaz@wanadoo.net.ma
لبنان: بيروت - شارع جاندارك - بناية المقدسي
ص.ب: 113 - 5158 - هاتف: 352826 - فاكس: 343701

الدار العربية للعلوم

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785107 - 785108 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 13-5574 - بيروت - لبنان
البريد الالكتروني: bachar@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ

ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ

صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ

تمهيد

هل السعادة تخضع للصدفة أم للإرادة؟

وهل هي موهبة إلهية تولد مع البعض، ويُحرم منها آخرون؟

أم أن لها عوامل وأسباباً، فإذا توفرت تلك العوامل والأسباب جاءت السعادة كنتيجة طبيعية لها، وإلا فلا يمكن الحصول عليها بأي شكل من الأشكال؟

في الحقيقة إن الإجابة على هذه الأسئلة تتوقف على مفهومنا للسعادة، فإذا اعتبرناها لذة مطلقة بلا نهاية، وثروة هائلة بلا حدود، وراحة كاملة بلا تعب، وشباباً دائماً بلا شيخوخة، وحياة هنيئة بلا موت، وغنى فاحشاً بلا حاجة، فإن مثل هذه السعادة ضرب من ضروب الوهم.

أما إذا اعتبرناها راحة نسبية، ولذّة متناسبة مع إمكانات هذه الحياة، وعيشاً بالحد الأدنى أو المتوسط من المتطلبات، فإن السعادة ليست فقط ممكنة وإنما هي متوفرة للجميع، وبإمكانهم الوصول إليها بشرط توفير أسبابها وعواملها.

وفي هذا الكتاب حديث عملي عن كيفية توفير أسباب السعادة، وعواملها في حياتنا اليومية.

هادي المدرّسي

9

منابع السعادة

لو طرحنا السؤال الذي يقول: «ما هي السعادة؟» على عينات مختلفة من الناس، لجاء الجواب مختلفاً جداً، إلى درجة أننا ربما نستنبط من ذلك أن السعادة حالة شخصية، وليس لها مفهوم عام..

لا يمكن وضع قواعد للسعادة، والتحدث عما يمكن أن يجلب السعادة للإنسان وعما يمكن أن يجلب له الشقاء، لأن ما يُعتبر سبباً من أسباب السعادة لدى شخص، قد يكون سبباً من أسباب الشقاء لدى آخر.

غير أن الذي لا شك فيه أن كثيرين يرون بعض الأمور التالية من أسباب السعادة:

1 - الثروة والغنى.

2 - النجاح والانتصار.

3 - الحب والعائلة.

4 - الأمن والسلام.

5 - الجمال والشباب.

6 - الصحة والنشاط.

7 - الشهرة والمنصب.

8 - السلطة والقدرة.

9 - الفرح والابتهاج.

10 - الإثارة واللذة.

11 - الاسترخاء والراحة.

فهل أن واحداً، أو أكثر من هذه هي أسباب للسعادة فعلاً؟!

والجواب: إذا أخذنا بعين الاعتبار أن «الروح» هي موطن السعادة وليس الجسد، فإن السعادة تكون حينئذ شعوراً روحياً وليس أمراً مادياً.

صحيح أن هذا الشعور قد يكون وليد شيء مادي، مثل شعورك بالسعادة بسبب الراحة بعد تعب شديد، إلا أن الراحة نفسها ليست سعادة بحيث يقال إنك كلما حصلت على راحة أكثر حصلت على سعادة أكثر.. وكلّما نقصت راحتك نقصت سعادتك.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى كل الأمور السابقة الذكر، فهي قد تولّد شعوراً بالسعادة، ولكنها ليست السعادة نفسها، وإلاّ لكان كل الأغنياء سعداء، بينما نجد أن كثيراً منهم يعيشون في أشد حالات الشقاء، وأن بعضهم يضع حداً لمعاناته باللجوء إلى الانتحار..

كما أن كثيرين من موفوري الصحة، وكثير من الشباب وكثير من المشاهير، وكثير من أصحاب الجمال، لا يشعرون بالسعادة في حياتهم، وربما يغبطون غيرهم في ذلك..

غير أنه لا بد هنا من توضيح مسألة هامة؛ وهي أننا حينما نقول إن السعادة حبور نفسي، ولذة روحية، فلا يعني أننا ننكر أسبابها المادية. فلربما يكون المال، أو الراحة، أو أي حاجة أخرى سبباً لسعادة المرء.. كما يمكن أن يكون افتقاره لها سبباً لشقائه.

فالذي هو على وشك أن يموت من الجوع والعطش، فإن السعادة بالنسبة إليه تتلخص في لقمة خبز وشربة ماء.

والذي يعاني من الاعتقال، فإن السعادة بالنسبة إليه هي الحرية.

والذي هو على وشك أن يفوته قطار الزواج ولم يتزوج بعد، فإن السعادة بالنسبة إليه هي أن يجد شريكة حياته.

ومن يعيش في بيت ضيق، فإن داراً واسعة يمكن أن تعطيه شعوراً بالسعادة.

وهكذا فإن إشباع الحاجات من أسباب السعادات..

ومن هنا جاء في الحديث الشريف: «ثلاثة من السعادة:

1 - الزوجة المؤاتية (المنسجمة).

2 - والولد البار.

3 - والرزق.. يرزق معيشته يغدو على صلاحها ويروح على عياله»[1].

وفي حديث آخر: «من سعادة المرء المسلم: أن يكون متجره في بلاده، ويكون خلطاؤه صالحين، ويكون له ولد يستعين به»[2].

وفي ثالث: «سعد أمرؤ لم يمت حتى يرى خلفه (أولاده) من نفسه»[3].

وفي رابع: «إن من سعادة المرء المسلم أن يشبهه ولده، والمرأة الجملاء ذات دين، والمركب الهنيّ، والمسكن الواسع»[4].

وفي خامس: «من سعادة المرء أن تكون معيشته في بلده»[5].

ولقد وضع أحد الأدباء العرب هذه المعاني في المقطوعة الأدبية التالية فقال:

السعادة أن يكون للمرء مسكن يؤويه..

وضيعة قريبة، غلّتها تكفيه..

---

(1) البحار، ج 103، ص 5.

(2) البحار، ج 103، ص 7.

(3) البحار، ج 104، ص 95.

(4) المصدر نفسه، ج 76، ص 149.

(5) المصدر نفسه، ج 103، ص 86.

ولا تزيد على كفايته فتطغيه..

وزوجة مؤمنة تراضيه وتواتيه..

وولد بار يسلّيه..

وجار صالح لا يؤذيه..

وخادم عن محنة نفسه يحميه..

وما وراء ذلك فلا حاجة له فيه..!

* * *

ونعود هنا لنسأل:

هل السعادة هي الفرح والابتهاج؟

والجواب: إن ذلك غير صحيح..

لأن كثيراً من الأفراح نابعة من الأنانية، وحب الذات. فما يرضي نفوسنا يفرحنا، أما ما يرضي الآخرين فلا دخل له بفرحنا.

وهكذا فإن الفرح أحياناً لا ضمير له..

ولقد كان الطغاة يفرحون حينما يقتلون مخالفيهم، بينما كانت ضمائرهم تؤنبهم، فهل كانوا سعداء؟!

إن الابتهاج، إذا نبع من القلب، وكان من أجل القيم، والحق، وارتبط بطمأنينة الضمير، ونقاء الروح، وراحة القلب فهو من السعادة.

أما الابتهاج الذي يصدر عن نشوة الملذات بعيداً عن يقظة الضمائر، فهو غريزة حيوانية.

* * *

وهل السعادة هي الصحة والشباب؟

والجواب: قد تكون الصحة والشباب شرطين لتحقيق السعادة

المادية، ولكنها ليست هي السعادة. وإلا فلماذا ينفق الناس صحتهم وشبابهم سعياً وراء السعادة؟

* * *

وهل السعادة هي الشهرة والمنصب؟

والجواب: إن كثيرين يظنون ذلك ويعتبرون الأكثر شهرة، هو الأكثر سعادة، غير أنه لا تكاد تدخل الشهرة من الباب حتى تهرب السعادة من الشباك.

وقد قيل إن شهرة المرأة قبر سعادتها. لأن الشهرة تسلب منها الراحة والحرية معاً.. وأية سعادة يمكن تصورها من غير الراحة والحرية..؟

أما المناصب؛ فإن أصحابها محسودون، غير أنهم يشبهون راكب الأسد، الكل يشير إليه بإعجاب، أما هو على وشك أن يموت خوفاً من أن يقتله الأسد الذي يمتطيه..

وإن أكثر ما يقلق صاحب المنصب هو خوفه من أن ينقلب عليه الكرسي الذي يجلس عليه.

ومع قلق بهذا الحجم أي مجال يبقى للسعادة؟

* * *

وهل السعادة هي اللذة؟

والجواب: حتماً ليست اللذة الجسدية، من أي نوع كانت، بالضرورة مجلبة للسعادة.

كما أن اللهو، بكل أشكاله، ليس هو الآخر ما يمنح السعادة لصاحبه.

إن البعض يخلط بين مفهومي (السعادة) و(التمتع) فأنت تتمتع

باللذّات، ولكن لا يعني ذلك أنك بالضرورة سعيد بها بل ربما لا يوجد قاسم مشترك بين الأمرين.

فاللذة هي ما تشعر به خلال فعلٍ ما، وكذلك الأمر بالنسبة إلى اللهو، فأنت تشعر باللذة حينما تأكل طعاماً لذيذاً، وأنت تشعر بها حينما تمارس الجنس، وتشعر بها حينما تلعب أو تسبح، أو تقوم بأي نوع من أنواع اللهو..

أما بعد أن تنتهي من الأكل فلا تشعر بشيء..

وبعد أن تنتهي من ممارسة الجنس، فقد تشعر بردة فعل غير محبّبة.

وإذا استعرضنا كل اللذات التي مررنا بها في الماضي، وكل أنواع اللهو التي مارسناها في طفولتنا أو شبابنا، فهي لا تعطينا مقدار شعرة من اللذة الآن..

إنّ اللهو تشعر به حينما تمارسه..

أما السعادة فتشعر بها بعد انقضاء الفعل، وهي إحساس أعمق وأكثر ديمومة من اللذّة العابرة.

إن الذهاب إلى متنزه للتسلية أو إلى مباراة في الكرة، أو مشاهدة فيلم سينمائي، أو برنامج تلفزيوني كلها نشاطات لاهية تعيننا على الاسترخاء إلى حين، ونسيان مشاكلنا. وقد تجعلنا نضج بالضحك. لكنها لا تأتينا بالسعادة لأن آثارها الإيجابية تتلاشى بمجرد أن يتوقف اللهو.

ولو أننا أخذنا نجوم هوليوود كمثال على بلوغ قمّة اللهو، هؤلاء الأشخاص ذوو الثروة والجمال، الذين يجدون على الدوام طريقهم إلى حضور يومي في حفلات رائعة - في الظاهر - واقتناء سيارات فارهة، وبيوت باهظة الثمن، لو أخذناهم كمثال، لكان أهم ما نستنتجه هو أن السعادة لا شأن لها باللهو..

فهؤلاء المشاهير اللاّهون، على الدوام، حينما يسردون سير حياتهم يميطون اللثام عن التعاسة العميقة المتوارية خلف لهوهم، وعبثهم.

فتبرز الكآبة، وإدمان المسكرات، والمخدرات، والزيجات الفاشلة، والأولاد القلقون، والوحشة القاتلة في حياة أكثرهم.

وقصة «ديانا» زوجة ولي العهد البريطاني، التي كان أغلب الناس يظنونها من أسعد النساء في العالم، حيث اجتمعت لها كل وسائل الحياة المرفّهة واللّهو.. ثم إذا بها تصرح مرات أنها تشعر بما فيه الكفاية من الشقاء والتعاسة. هذه القصة تكشف عن هذه الحقيقة.

إن تشبث الناس بوهم أن الحياة المترعة باللهو، والخالية من الألم، تساوي السعادة يقلل فرص بلوغهم السعادة الحقة. فموازنة اللهو والمسرّة بالسعادة هي مثل موازنة الألم بسوء الحظ لكن الحقيقة أن خلاف ذلك صحيح: فالأمور المفضية إلى السعادة تشتمل في غالب الأحيان على مقدار من الآلام.

ويترتب عن ذلك أن أناساً كثيرين يتحاشون المساعي التي تتضمن ينبوع السعادة الفعلية، إنهم يرتعدون خوفاً من الألم الذي تحمله بعض الأمور كالزواج، وتنشئة الصغار، والنجاح المهني، والالتزام الديني، وعمل الخير، والتحسين الذاتي.

فالسعادة قد تصاحبها آلام مبرحة.. فالأم في حالة الولادة تشعر بألم مضني، غير أنها تكون في أسعد لحظات حياتها، لأنها تضع مولوداً..

وهي إذ تنتهي من عملية الولادة، وتطمئن إلى صحة مولودها، تفرح ملء قلبها، بالرغم من أنها لا تزال تعاني من الآلام.

والحق إن من لا يريد أن يتألم فهو لا يريد أن يشعر بالسعادة.

يقول الإمام علي عليه السلام: «لن تعرف حلاوة السعادة حتى تذوق مرارة النحس»[1].

---

(1) غرر الحكم ودرر الكلم.

ولو سألت رجلاً أعزب عن سبب عزوفه عن الزواج، على رغم أن مواعدة الفتيات لم تعد ترضيه، فسيخبرك بأنه يخشى الارتباط. فالارتباط في الواقع صعب، وحياة الأعزب ملأى باللهو والإثارة من كل لون، وفي الزواج لحظات من ذلك كله، لكنها قطعاً ليست سمته الغالبة.

وعلى نحو مماثل؛ الأزواج الذين يستنكفون عن الإنجاب يأخذون قراراً باللهو المريح على حساب السعادة التي تحمل بعض الألم، هكذا يمكنهم أن يتناولوا العشاء خارج المنزل كلما أرادوا، وأن يسافروا أينما شاؤوا، وأن ينعموا بالرقاد إلى الظهر.

أما الأزواج آباء الرضع وأمهاتهم، فيندر أن يناموا ليلة كاملة بلا إزعاج، أو أن ينعموا بقضاء عطلة، وإني لا أعرف أباً واحداً يصف تربية الأولاد باللهو.

لكن الأزواج الذين يقررون عدم الإنجاب، محرومون من لذّة غامرة تنتج عن ضم الأولاد إلى الصدر ومعانقتهم، أو حملهم إلى الفراش ولفّهم بالأغطية ليلاً، وتفوتهم سعادة مشاهدة الولد يكبر، كما تفوتهم متعة ملاعبة الأحفاد.

إن البعض يستمتع بأمور مثل السفر، وركوب الخيل، والسباحة، وما شابه من اللهو الحلال، لكن ضروباً من هذا لا تزيد من سعادتهم، فالأمور الأكثر صعوبة، مثل الكتابة، وتربية الأطفال، وحفظ رابط حميم مع الزوجة، وعمل الخير في هذه الدنيا، تمنح سعادة لا يجدها أحد في شؤون اللهو، لأقل الأمور ديمومة.

إن فهم انفصال السعادة الحقّة عن اللهو وقبول هذه الحقيقة إنجاز عظيم، يحررنا من إسار الوقت، فنقوى على تكريس ساعات أكثر لنشاطات تزيدنا شعوراً بالسعادة. وهو يحررنا من غلّ المال، إذ إن شراء تلك السيارة الجديدة، أو الملابس المبهرجة، لن يمنحنا إحساساً بالسعادة وهو لذلك ضرب من العبث، وهو يحررنا من الحسد، فندرك أن جميع هؤلاء الأثرياء الأخاذين الذين كنا نوقن أنهم سعداء لأنهم يلهون كثيراً

ويمرحون، ليسوا سعداء بتاتاً.

وما أن نعي أن اللهو لا يجيئنا بالسعادة، حتى نسارع إلى تسيير حياتنا في اتجاه مغاير، وتكون النتيجة أحياناً انقلاباً حقيقياً نحو السعادة الحقيقية.

ترى لو كانت السعادة تكمن في ملذّات الجسد وحدها، ألم يكن الثور الذي يجد دائماً إلى جانبه بقرة سمينة، أكثر سعادة من البشرية جمعاء؟

* * *

هل السعادة هي الثروة والغنى؟!

وهل السعادة هي جمع المال؟ خاصة أن الناس جميعاً يحبون المال، ويرغبون في جمعه ابتداءً من الطفل الصغير، وانتهاءً بالشيخ الكبير، فكلّنا يعرف قيمة المال، ولذلك فجميعنا يبحث عنه، ويحرص عليه، ويبخل به.

ونحن جميعاً نحتاج إليه لكي نوفر به حاجاتنا في المأكل والملبس والمسكن..

فإذا لم تكن تملك الدينار والدرهم فمن أين تأكل؟ وكيف تتزوج؟ وماذا تفعل؟

لقد سُئل أحد العلماء: لماذا نجد العلماء على أبواب الأثرياء، ولا نجد الأثرياء على أبواب العلماء؟!

فقال: لأن العلماء يعرفون قيمة المال، بينما الأثرياء لا يعرفون قيمة العلم..

وقد جاء في الحديث الشريف: «لا خير فيمن لا يحب جمع المال من حلال، يكفّ به وجهه، ويقضي به دينه، ويصل به رحمه»[1].

---

(1) فروع الكافي، ج 5، ص 72.

وجاء أيضاً: «الغنى في الغربة وطن، والفقر في الوطن غربة»[1].

فهل المال هو مادة السعادة كما يظن البعض؟

والجواب: إن المال شيء، والسعادة شيء آخر.

ولذلك فإن كثرة المال لا تعني أبداً كثرة السعادة، بل إن المال ربما يسبب التعاسة لصاحبه، فحينما يصبح هدفاً، ويتجاوز عن الحاجة، يفقد قيمته، حيث يستعبد صاحبه بدل أن يحرّره.

يقول الحديث الشريف: «مالُك، إن لم يكن لك، كنت له فلا تبق عليه، فإنه لا يُبقي عليك وكُلْه قبل أن يأكلك»[2].

«إن المال ما أفاد الرّجال»[3] فهو إذن «وبال على صاحبه إلا ما قدّم منه»[4]، من هنا فإن «خير مالك ما أعانك على حاجتك»[5]، و«أفضل الأموال أحسنها أثراً عليك»[6].

فلربما كان المال سبباً للسعادة، إذا ما بذله صاحبه في خير نفسه، وخير الناس لأن «المال لا ينفعك حتى يفارقك»[7] وهو «يكرم صاحبه ما بذل، ويهينه ما بخل»[8] كما يقول الإمام علي عليه السلام.

وفي الحقيقة؛ فإنه لا يوجد دكان يمكنك شراء السعادة منه بالمال، فأية قيمة للمال إذا فقدت في سبيله الصحة، والشباب، والنشاط، والحب

---

(1) نهج البلاغة، باب الحكم 56.
(2) البحار، ج 71، ص 357.
(3) غرر الحكم ودرر الكلم، 1/ 137.
(4) المصدر نفسه، 2/ 90.
(5) البحار، ج 78، ص 12.
(6) غرر الحكم ودرز الكلم، 2/ 428.
(7) المصدر نفسه، 1/ 379.
(8) المصدر نفسه، 2/ 61.

والوطن والأمن؟

وإليكم فيما يلي قصة رجل تخلى عن ثروته، التي لم تجلب له سعادة واستعاض عنها بمطرقة، ومنشار، وحلم، قائلاً: ليست السعادة في المال وحده.

لقد أظهر هذا الرجل وإسمه ميلارد فولر، منذ صغره موهبة فذّة في جني المال، وكانت هوايته تحقيق الربح وليس ممارسة الرياضة وصيد السمك مثل أترابه في لانيت بألاباما، وبفضل حصان مهزول أعجف أهداه إياه والده وهو في سنّ المراهقة، تحول إلى تاجر ماشية كبير، حقق أرباحاً مكّنته من دفع جميع أقساطه في جامعة أوبرن بألاباما.

وعندما دخل كلية الحقوق في أوبرن عام 1957، عمد مع زميل له يدعى موريس ديز إلى المتاجرة بكل ما كان يمت بصلة إلى حاجات الطلاب آنذاك، من أكاليل البهشية إلى نشافات الحبر، فدليل الجامعة، فقوالب الكعك الخاصة بأعياد الميلاد التي كانا يتعهدان إيصالها إلى غرف الطلاب. وهما استثمرا أرباحهما من تلك التجارة في العقارات. وبلغ الربح الصافي لكل منهما عند التخرّج 50 ألف دولار.

بعد ذلك، انطلقا في الاتجار بواسطة البريد. وفي عام 1964 بلغت تجارتهما حداً من النجاح استدعى توظيف 150 عاملاً. وعمل الشابان بجدّ وكد، وسهرا الليالي يتبادلان الآراء ويرسمان الخطط، حتى وجبات الفطور جعلاها مناسبات لمناقشة شؤون العمل وتبادل وجهات النظر حوله.

في سن التاسعة والعشرين، أصبح فولر مليونيراً. وكان يملك منزلاً فخماً، ودارة لقضاء العطلات، وزورقين بخاريين سريعين، وسيارة فخمة من طراز «لنكولن كونتيننتال» وأسهماً في ثلاث مزارع للماشية. واقتنى مفكرة كان يسجل فيها أرباحه يوماً فيوماً. وكان يغضب إذا لم يكن ربح يومه أفضل من سابقه.

كان فولر في ذلك الوقت متزوجاً من ليندا كولدويل ورزقا طفلين جميلين راوح عمرهما بين سنة وثلاث سنوات. وكانت الحياة بالنسبة إليه

طافحة بالهناء والسعادة.

إلا أن هذه النعمة لم تطل إذ جاءت ليندا ذات يوم إلى المكتب وأعلنت أمراً رهيباً. قالت لزوجها أنها لم تعد تحبه وتشعر كأنها وحيدة، من دون زوج. وأضافت: «هذه ليست حياة، فأنت لا تكف عن العمل».

ظن الرجل للوهلة الأولى، أن زوجته متكدرة المزاج ولن تلبث أن تهدأ، فأجابها مدارياً: «سوف أمضي وقتاً أطول برفقتك والأولاد»، إلا أنه استمر يعمل بالوتيرة نفسها، ممّا ضاعف من تعاسة زوجته ودفعها إلى اتخاذ قرار حاسم.

فذات مساء بادرت زوجها بالعبارات الآتية: «سوف أتغيب فترة من الزمن. والحقيقة أنني لا أدري إن كان لا يزال أمامنا مستقبل».

وفي اليوم التالي غادرت المنزل متوجهة إلى نيويورك.

سيطرت على ميلارد حالة من الذهول، فراح يسائل نفسه كيف أساء التقدير إلى تلك الدرجة؟ أوليست عائلته - من دون ريب - أهم من المال؟

في الأيام القليلة التي تلت، أغرق ميلارد نفسه في العمل لكنه عجز عن التركيز. صحيح أن الأعمال التي تعاطاها نمت وازدهرت ولكن على حساب زواجه وصحته. بدأ يشعر بألم في العنق وبضيق في التنفس أحياناً، وبدأ يحس بثقل يضغط على صدره.

عندما اتصلت به ليندا هاتفياً وأبلغته موافقتها على الاجتماع به الأسبوع التالي في نيويورك، طلب إلى والديه الاهتمام بالطفلين أثناء غيابه. وفي المساء الذي سبق سفره إلى نيويورك استرخى في منزله أمام فيلم تلفزيوني. وما لبثت أن هزته جملة وردت في الفيلم وهي: «إن الحياة المبرمجة لا يسع المرء إلا تحملها».

حياة مبرمجة! هكذا بالضبط هي حياته. فخطته في الحياة كانت أن يجني أكثر قدر ممكن من الثروة وأن يجعل المليون عشرة ملايين. إلا أنه

بات يدرك اليوم أنه في سعيه وراء الثروة أغفل كل ما هو قيّم ومهم، وهو لم يعد يطيق ذلك، فقرر للحال، في الزمان والمكان نفسهما أن يأخذ على نفسه عهداً بأن يتخلص من ماله كله، ويبحث عن مبرر للحياة أكثر وجاهة وإقناعاً من جمع الثروة. وأياً كان قراره النهائي فإن ليندا والأطفال مشمولون به، ولا بدّ لحياته الجديدة أن تكون ذات معنى وتأثير إيجابي على الناس، وللمرة الأولى بعد أسبوع طويل من المعاناة والكرب شعر بالسكينة والهدوء يغمران نفسه.

عندما وصل الرجل إلى نيويورك تكلمت زوجته عن حرصها على زواجهما وعن رغبتها في المحافظة عليه، في البدء كان حديثهما متردداً متعثراً، لكنه سرعان ما غرق في دفق من المشاعر.

تحدّث ميلارد عن عزمه على العودة إلى البيت وتوزيع ثروته كلها، وبدء حياة جديدة، سألها رأيها في ما عقد النية عليه فأومأت برأسها موافقة وقالت له: «سوف نواجه كل شيء معاً».

بعد عدة أسابيع وفي إحدى الأمسيات كان ميلارد وزوجته عائدين بالسيارة من رحلة قاما بها إلى فلوريدا، وتوقفا في ولاية جورجيا بالقرب من أمبريكس، فتذكر ميلارد أن رجل دين من أصدقائه يقطن في الجوار، ضمن مجموعة تقيم في مزرعة اسمها «كونونيا».

في صباح اليوم التالي اتصل بصديقه مدفوعاً برغبة شديدة، فدعاهما الأخير إلى زيارته فلبّيا الدعوة، وكان أن امتدت الزيارة شهراً سحر ميلارد بمرشد المجموعة واسمه جوردان الذي آمن بالتقشف والمشاركة في الأعمال الطيبة، وخلال ذلك الشهر عاونه ميلارد في توضيب جوز البقان، وفي حلب البقرة الوحيدة في المزرعة، وفي الوقت نفسه أمطره بوابل من الأسئلة شعوراً منه بأن الرجل ربما يتمكن من إرشاده إلى هدف جديد لحياته. في نهاية الشهر عاد الزوجان إلى ألاباما وفور وصولهما عرضا منزلهما للبيع، وباعا حصة ميلارد في الشركة، كما باعا الزورقين اللذين كانا يملكانهما، ووزعا الريع على أماكن العبادة

والكليات والجمعيات الخيرية.

شعر ميلارد بتحسن في صحته، وعاد يتنفس بسهولة، واختفى الألم الذي كان يشعر به في صدره، لكنه بات في حاجة إلى وظيفة، فعمل مؤقتاً كجامع تبرعات في نيويورك لحساب كلية صغيرة في ميسيسيبي. وما لبثت العائلة أن انتقلت إلى شقة صغيرة فوق محطة للوقود، وكان ميلارد يذهب إلى عمله يومياً في مانهاتن بالحافلة، ومع ولادة طفلهما الثالث أصبحت ميزانية العائلة أكثر شحّاً، لكن حياة التقشف لم تزعج أفرادها لأنهم أصبحوا فريقاً واحداً.

وجد ميلارد عمله مرضياً، لكنه ظلّ يتوق إلى رسالة في حياته تستحث كل طاقاته ومثالياته، ومع نهاية السنة انتهى عمله في جمع التبرعات، فكتب إلى جوردان يستلهمه أفكاراً جديدة، وجاءه الرد دعوة إلى زيارته. كانت الأكواخ المتداعية المبنية من الطين الأحمر على جانبي الطرق حول أميريكس محور تفكير جوردان، فهي غالباً ما افتقرت إلى وسائل التدفئة والإمدادات الصحية، ولأن المصارف رفضت منح سكانها قروضاً لتحسين وضعهم فقد كُتب عليهم أن يظلوا مستأجرين.

تحدث جوردان إلى ميلارد قائلاً: «هؤلاء الناس ليسوا في حاجة إلى إحسان، بل إلى طريقة تجعلهم قادرين على مساعدة أنفسهم»، وللحال توصل الرجلان إلى قرار يقضي بتأسيس شركة تموّلها التبرعات التي ستستخدم في شراء أرض ومواد بناء، على أن تتولى الشركة تشييد منازل بسيطة ولائقة، ومن ثم بيعها بسعر الكلفة، وعلى الشاري أن يؤدي الدفعة الأولى نقداً، ويسدد البقية أقساطاً شهرية حتى يتم إيفاء الدين. وتقرر أن يضاف المال المقبوض إلى رأس مال الشركة لاستخدامه في بناء منازل جديدة. وكان المشروع يرمي إلى تشجيع الشاري على إيفاء قسم من ثمن منزله أعمالاً في ورشة منزله، ومنازل جيرانه إن هو رغب في مثل ذلك الاستثمار، فلكل شيء ثمن، وحدها الفرصة المتاحة كانت مجانية.

تحمّس ميلارد وزوجته للمشروع، فجمعا أولادهما وانتقل الجميع

إلى كونونيا، كان البناء على وشك أن يبدأ على أرض تملكها المجموعة، فتولى ميلارد فرزها إلى 42 قطعة مستقلة، مساحة الواحدة مها ربع هكتار، ويدأ جولة لجمع التبرعات والمتطوعين. فبعث برسائل إلى أشخاص كثيرين في أنحاء الولايات المتحدة، فجاءت الردود ألوف الدولارات أرسلها مؤيدو المشروع ومحبذوه.

استأجر ميلارد متعهدين لحفر الأسس ومدّ أنابيب المياه وأسلاك الكهرباء، وبلغت كلفة المنزل الأول الذي تألف من ثلاث غرف للنوم ومطبخ حديث نحو 6 آلاف دولار.

أيقن الرجل أخيراً أنه وجد ضالته وأن العمل ذاك يمكن أن يعتبره رسالته في الحياة، ومع حلول العام 1971 كان قد أنهى الدفعة الأولى من المنازل وبلغت 27 منزلاً، وكانت جميعها مباعة ومأهولة من عائلات لم يسبق لها أن عرفت منازل فيها كل أسباب الراحة؛ من تدفئة وإمدادات صحيّة داخلية، وغالباً ما كان القسط المتوجّب دفعه دون قيمة الإيجار الذي اعتادوا على دفعه.

تساءل ميلارد عن إمكان نقل الفكرة التي أينعت في جورجيا إلى مكان آخر، وعلى هذا الأساس وقّع عقداً مع إحدى المجموعات تعهّد بموجبه بناء 114 منزلاً في زائير في أفريقيا، ورافقته في تلك الرحلة زوجته وأولاده.

وعندما عادت العائلة إلى أميريكس عام 1976، كان في ذهن ميلارد مشروع لشن حرب دولية ضد البيوت المزرية في العالم كله، وهدف هذا المشروع إلى محو بيوت الفقر من العالم بأسره، وأطلق عليه اسم «موطن الإنسانية».

وقرّر أن يجعل تمويل مشروع «موطن الإنسانية» بالتبرعات والأقساط الشهرية التي يدفعها الشارون، من دون أن يدخل صندوقه قرش واحد من مال الدولة.

بدأ المشروع عملياً ببناء منازل لفقراء قادرين على أداء جزء ضئيل

من الثمن كدفعة أولى، وعلى تقسيط البقية دفعات شهرية لا تتعدى الواحدة 65 دولاراً. في البدء سار التنفيذ ببطء إذ بلغ مجموع ما نفذ من مشاريع 15 مشروعاً في الولايات المتحدة و11 مشروعاً خارجها، أما في العام 1987 فقفز العدد إلى 241 مشروعاً في أمريكا الشمالية و50 مشروعاً في بلدان أخرى، وبلغ عدد البيوت الناجزة أو المرممة عام 1987 ألف بيت، بمعدل ثلاثة منازل في اليوم الواحد، وقد بلغ مجموع المنازل ألفين في عام 1996. ويبدو أن فلسفة المشروع النبيلة قد أطلقت سيلاً من الإرادات الطيبة، حيث كانت طلبات التطوع تنهال على الرجل بمعدل 40 طلباً في الشهر، ويقول أحد المتطوعين الذي تخلّى عن عمله كمهندس من أجل إدارة حملة لجمع التبرعات والمتطوعين: «كنت أبحث عن طريقة أخرى غير المال أسعد بها نفسي».

كان ميلارد ينهض في العاشرة صباحاً، وينهمك في دق المسامير في سقف واحد من 14 منزلاً تبنى في وقت واحد، وحوله 350 متطوعاً منهمكين في البناء، يدقّون، ويحفرون، ويركبون النوافذ، ويحصون الألواح.. إنهم كانوا يبنون حياً كاملاً. عدد كبير بينهم عمل سابقاً في مشاريع أخرى لـ «موطن الإنسانية».

وبعد يوم من العمل الشاق على السطح يقول ميلارد متأملاً: «يجد المرء سعادة في هذا العمل. وأكثر الأشخاص حيوية بين الذين أعرفهم مشغولون بأمر خارج أنفسهم. إن عملنا مختلف ومميز، فهو لن يخبو الأسبوع المقبل أو الشهر المقبل، إنه بركة للباني والشاري على السواء».

وهكذا وجد الرجل سعادته خارج دائرة الثروة، بينما لو بقي باحثاً عن السعادة في جمع المال، فلربما خسر زوجته وأولاده جميعاً من دون أن يحصل على السعادة.

سعادة حقيقية.. بلا مثيل

من أراد سعادة بلا شقاء..
ولذة بلا انقضاء..
وراحة بلا نهاية..
وحياة بلا موت..
فلا يبحث عنها في دار الدنيا.

إن الله تعالى لم يخلق في هذه الحياة قوة إلا وفيها جانب من الضعف، ولا جمالاً إلا وفيه شيء من القبح، ولا وردةً إلا وهي محاطة بالشوك، ولا فاكهة إلا وفيها بعض القشور، ولا نهاراً إلا وبعده ليل، ولا غنى إلا ومعه حاجة. .

إلا أن كل اللذات، وأكثر مما يمكن أن يتخيله عقل البشر، موجودة في الجنة فهي السعادة الحقيقية، والراحة الحقيقية، والحياة الحقيقية.

يقول ربنا تعالى:

﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ * فَأَمَّا ٱلَّذِينَ شَقُوا۟ فَفِى ٱلنَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ * خَـٰلِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ ٱلسَّمَـٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ إِلَّا مَا شَآءَ رَبُّكَ ۚ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ * وَأَمَّا ٱلَّذِينَ سُعِدُوا۟ فَفِى ٱلْجَنَّةِ خَـٰلِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ ٱلسَّمَـٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ إِلَّا مَا شَآءَ رَبُّكَ ۖ عَطَآءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ﴾[1].

فمن أراد مثل هذه السعادة فليبتغ فيما آتاه الله الدار الآخرة، من غير أن ينسى نصيبه من الدنيا.

«فالسعيد من خاف العقاب فآمن، ورجا الثواب فأحسن، واشتاق إلى الجنة فأدلج»[2] فـ «سعادة الرجل في إحراز دينه والعمل

(1) سورة هود، الآيات 105 - 108.
(2) غرر الحكم ودرر الكلم، 2/ 59.

لآخرته»[1]، إذ «عند العرض على الله سبحانه، تتحقق السعادة من الشقاء»[2].

وهكذا فإن «أسعد الناس من ترك لذةً فانية للذة باقية»[3] و«أفضل السعادة استقامة الدين»[4].

فبالمقارنة مع الدنيا فإن الجنة لا تعوض بشيء، فأقل نواقص الدنيا أنها زائلة، وأعظم ما في الجنة أنها باقية.

ومن يبيع الباقي بالزائل، ودار نعيم الله تعالى بدار فتنته، يكون إما غافلاً أو معتوهاً.

يقول رسول الله ﷺ: «ألا وإن السعيد السعيد من اختار (حياة) باقية يدوم نعيمها، على فانية ينفذ عذابها»[5].

إن «السعادة الحقيقية هي سعادة الآخرة؛ وهي على أربع:

بقاء بلا فناء..

وعلم بلا جهل..

وقدرة بلا عجز..

وغنى بلا فقر..»[6].

ويقول الإمام عليّ عليه السلام: «ما أعظم سعادة من بوشر قلبه ببرد اليقين»[7]، وعن الإمام عليّ عليه السلام: «لو رميت ببصر قلبك نحو ما يوصف لك منها (أي من الجنة) لعزفت نفسك عن بدائع ما أخرج إلى الدنيا من شهواتها ولذاتها وزخارف مناظرها، ولذهلت بالفكر في اصطفاق

(1) المصدر نفسه، 4/ 144.

(2) المصدر نفسه، 4/ 325.

(3) المصدر نفسه.

(4) المصدر نفسه.

(5) موسوعة الأقوال المأثورة.

(6) مقال في قول: ص 128.

(7) غرر الحكم ودرر الكلم.

أشجار غيبت عروقها في كثبان المسك على سواحل أنهارها، وفي تعليق كبائس اللؤلؤ الرّطب في عساليجها وأفنانها وطلوع تلك الثمار مختلفة في غلف أكمامها، تجنى من غير تكلّف فتأتي على منية مجتنيها، ويطاف على نزّالها في أفنية قصورها بالأعسال المصفقة، والخمور المروقة.. قومٌ لم تزل الكرامة تتمادى بهم حتى حلّوا دار القرار، وأمنوا نقلة الأسفار. فلو شغلت قلبك أيها المستمع بالوصول إلى ما يهجم عليك من تلك المناظر المونقة، لزهقت نفسك شوقاً إليها»[1].

حقاً إن جنة عرضها كعرض السماوات والأرض، فيها ما تشتهي الأنفس وتلذّ الأعين، مما لا عينٌ رأت ولا أذنٌ سمعت، ولا خطر على قلب بشر، لهي موطن السعادة الحقيقية، والسعيد السعيد من ابتغى بدنياه آخرته، وأحرز بأعماله في هذه الدار ما أعدّ الله لعباده في الدار الأخرى.

غير أن ذلك لا يعني أن نطلب الشقاء في هذه الدار، فما دامت الحياة الدنيا خلقها الله فإن أولى الناس بها هم المؤمنون به تعالى، يقول ربنا: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِيٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِۚ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِۗ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ ٱلْآيَٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾[2].

ولذلك فإن المؤمنين يطلبون من الله تعالى أن يمنحهم سعادة الدارين ويقولون: ﴿رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِي ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾[3].

ولكنهم لا يريدون سعادة الدنيا على حساب سعادتهم في الآخرة، ولا يرتكبون أعمالاً قد تؤدي إلى حرمانهم من لذّات الآخرة، وهذا ما يميزهم عن الآخرين من أهل الدنيا وحدها.

---

(1) نهج البلاغة، ص 240.

(2) سورة الأعراف، الآية 32.

(3) سورة البقرة، الآية 201.

الإيمان..
المنبع الأول للسعادة

لا سعادة بلا اطمئنان، ولا اطمئنان بلا إيمان، وكما يقول القرآن الكريم: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾[1].

وفي الحقيقة فإن الإيمان يمنحك السعادة من جهتين:

الأولى: من جهة أنه يمنعك من الانزلاق في مستنقعات الفجور والجريمة، وهي من أخطر أسباب التعاسة والشقاء، فلا شيء يضمن للمرء أن لا تجرّه شهواته ورغباته إلى الموبقات إذا كان قلبه فارغاً من الإيمان بربه؟

الثانية: من جهة أنه يعطيك أهم شرط من شروط السعادة؛ وهو الاطمئنان، ففي بحر المشاكل والأزمات لا مرساة للنجاة سوى الإيمان، فمن دون الإيمان تزداد عوامل الخوف والقلق، أما مع الإيمان فلا شيء يستحق الخوف سوى مقام الله تعالى.

﴿أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾[2].

﴿وَأَنَّا لَمَّا سَمِعْنَا ٱلْهُدَىٰٓ ءَامَنَّا بِهِۦ ۖ فَمَن يُؤْمِنۢ بِرَبِّهِۦ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا﴾[3].

يقول الحديث الشريف: «من خاف الله، أخاف الله منه كل شيء.

---

(1) سورة الرعد، الآية 28.
(2) سورة يونس، الآية 62.
(3) سورة الجن، الآية 13.

ومن لم يخف الله أخافه الله من كل شيء»[1].

فالقلب المؤمن يستهين بكل الصعاب، لأنه يتوكل على الله.

والقلب الفارغ من الإيمان كورقة مقطوعة من غصنها، تتلاعب بها الرياح الهوجاء.

ترى أي شيء يخيف الإنسان أكثر من الموت والرحيل عن هذه الحياة؟!

إنه عند المؤمن ليس عامل خوف، بل عامل اطمئنان أيضاً فـ «ما أنفع الموت لمن أشعر الإيمان والتقوى قلبه»[2] ذلك أن «المؤمن؛ الموت تحفته والجنة سبقته»[3].

ومع الإيمان فليس الموت إلا عاملاً من عوامل السعادة.

يقول الإمام الحسين عليه السلام وقد هددوه بالموت:

«ألا وأني لا أرى الموت إلا سعادة والحياة مع الظالمين إلا برما»[4].

وهكذا فإن «سعادة الرجل في إحراز دينه والعمل لآخرته»[5] فـ «ما أعظم سعادة من بوشر قلبه ببرد اليقين»[6].

ويخطئ من يظن أن السعادة هي في التخلص من الإيمان، والبحث بدل ذلك وراء الملذات العابرة.

فما قيمة لذة، تعقبها ساعات من المعاناة؟

(1) كلمة الرسول الأعظم، للشهيد الشيرازي.
(2) غرر الحكم ودرر الكلم، 6/ 91.
(3) المصدر نفسه، 2/ 87.
(4) مقتل الحسين عليه السلام، للشيخ عبد الزهراء الكعبي.
(5) غرر الحكم ودرر الكلم، 4/ 144.
(6) مستدرك الوسائل، ج 11، ص 201.

فما خيرٌ بخير بعده شرّ؟

وما قيمة وردة، إذا كان الوصول إليها يغرقك في مستنقع؟

حقاً إن من يبحث عن اللذة من دون الالتزام بالمسؤولية، ولا مراعاة للحدود والمقاييس، قد يعاني من الشعور بالتعاسة لفترة طويلة.

فالطفل الذي يأكل كمية كبيرة من الحلويات، لأن فيها طعم السكر، سيعاني كثيراً من الحرمان من كل ما لذّ وطاب عندما يصاب بتآكل أسنانه.

«فكم من أكلة منعت أكلات»[1] كما يقول الإمام علي عليه السلام.

وكم من لذّة منعت لذات؟

* * *

ثم إن الإيمان يعطيك الحب، والأمل، واليقين، والراحة النفسية، والشعور بالقيمة، وهذه اهتزازات عظيمة تجذب مثيلاتها.. يقول الإمام علي عليه السلام: «خلو الصدر من الغل والحسد، من سعادة المتعبد»[2].

تقول إحدى النظريات: إن لكل شيء في الكون اهتزازه وعليك أن تعرف (كيف) تجذب كل ما أنتِ راغب فيه. وليس من العبث أن يقال عن مثل أعلى وعن عاطفة إنهما (مرتفعان) أو (منخفضان)، فاللغة تعبّر تمام التعبير عن الحقيقة، وفكرة الأمل، والحب المنعتق من كل أنانية، والإعجاب، والسماح، تخلق فينا اهتزازات سامية، سريعة، تنضمّ إلى الاهتزازات المماثلة وتشكل معها ظاهرة قوية. وحين نشعر بانحطاط فإن اهتزازاتنا تنخفض، وتبطئ، ولا يبقى شيء مما هو سعيد ومنسجم في حقل الجاذبية عندنا. من هنا نعلم كيف نفقد أعظم الآمال. إننا كالحجر المغناطيسي الذي فارقه المغناطيس، ويلزمنا جهد واعٍ لكي نحرك

---

(1) غرر الحكم ودرر الكلم، 4/ 548.

(2) مستدرك الوسائل، ج 11، ص 201.

اهتزازاتنا من جديد في سبيل تحقيق آمالنا.

وللمؤمنين طريقة قوية في تحريك الاهتزازات الواهنة؛ هي الصلاة، والدعاء إلى الله، والاستسلام لمشيئته. إن الصلاة التي يتلوها المؤمن عدّة مرات باليوم تمنحه من التألّق الروحي ما يمنحه خبزه اليومي لحاجاته الجسدية، أما عديمو الإيمان فلا ينفعهم شيء في هذه الحياة بدونه.

إن الخور في قواك لا يفسر إلا ببطء في حيويتك، وليس أمامك سوى الإيمان فهو ينتشلك مما أنت فيه، ويزيد من قوتك، فتعلق به وستشعر بارتفاع معنوياتك، إنك بذلك تجتذب السعادة كما يجتذب المغناطيس الحديد.

يقول الحديث الشريف: «عظم السعداء بالإيمان، وخذل الأشقياء بالعصيان من بعد إتمام الحجة عليهم بالبيان، إذ وضح لهم منار الحق وسبيل الهدى»[1].

يقول الدكتور عدنان الشريف:

«إنها تجربتي الشخصية مع الإيمان، لقد درست الطب وتخصصت في الأمراض العصبية والعقلية والنفسية، ودرست ومارست وتناولت مختلف الوسائل العلاجية؛ من استرخاء وتنويم ذاتي، وعقاقير مهدئة للأعصاب، علّني أجد في ذلك شفاء لقلقي النفسي من عقدة الموت، فلم أجد إلا فائدة وقتية.

حاولت أن أغرق قلقي النفسي وخوفي على مصيري بقصر الحياة هذه (لأنني لم أكن أوقن بحياة أخرى فاضلة) بالتعرف إلى شتى أنواع النشاطات التي يدعونها بالاجتماعية، وهي في أكثرها أقرب إلى اللغو ومضيعة الوقت دون طائل، فماذا كانت النتيجة؟

ركضٌ لاهث وراء ما كنت أعتقده السعادة، وتبين لي أن كل ذلك لذات آنية مصحوبة في أكثرها بالألم، ومحاولات متكررة للهروب والتستر

---

(1) كنز العمال، 6/ 442.

من عقدي النفسية، وأهمها عقدة الموت، من دون جدوى، إلى أن تبين لي أن سلوك الإيمان الصحيح هو الذي يعطي السعادة الحقيقية الدائمة، والأمل المشرق والمطمئن بحياة أخرى أفضل من هذه الحياة الزائلة، فالإيمان العلمي المنهجي اليقيني بالله والتزام تعاليم كتابه وسنة رسوله هو الذي حلّلني من عقدي النفسية الدفينة وأولها عقدة الموت والخوف منه، وعقدة النقص والتعالي وحب الجاه والمركز، وهمّ الرزق، والخوف من المستقبل، وحب المال وعبادته.

أما بعد أن عرفت الإيمان فإنني أنام قرير العين، لا خوف من موت بالسكتة القلبية أو بنزيف دماغي صاعق، ولا خوف من تورم سرطاني في الدماغ، أو شلل نصفي أو إصابة برصاصة طائشة قاتلة، أو بصاروخ مدمر، ما دام الموت هو، بيقيني منذ تمرست بسلوك الإيمان، انتقال من حياة دنيا زائلة إلى حياة فضلى خالدة، وإلى أن قضائي وقدري هو بيد المولى الذي هو وليي وهو أرحم الراحمين، وقد طمأنني في كتابه الكريم بأنه ﴿يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ﴾ وأنه ﴿كان بالمؤمنين رحيما﴾ وأنه هو يحيي ويميت، وأن ﴿وللآخرة خير لك من الأولى﴾ وأن ﴿ما كان لنفس أن تموت إلا بإذن الله كتابا مؤجلا﴾ وأنه ﴿أَيْنَمَا تَكُونُواْ يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ﴾ وكل إنسان مهما كانت مهنته وعمره معرض في كل لحظة، وخاصة عندما يخلو بنفسه لأفكار تخويفية لا يجد حلاً جذرياً لها إلا بالإيمان، أو حلاً وقتياً بأخذ المسكنات والمنومات والتردّد إلى عيادات الأطباء.

ويضيف: لم يعد أولادي الثلاثة يشعرون بالخوف منذ أن عوّدتهم وهم صغار على الصلاة، وشرحت لهم معناها ومعنى كلمة (الله أكبر) وبأنه أكبر وأقوى من أي شيء يخوفهم، سواء أكان حقيقة أو وهماً في أذهانهم، لم يعودوا عرضة للنوم المتقطع، أو الأحلام المزعجة أو الكوابيس، أو القيام وسط الليل والاندساس في فراشي أو فراش والدتهم، أو عدم القدرة على النوم إلا في فراش والدتهم وهي بقربهم حتى يناموا، كما يفعل الأولاد ممن أعالج أمثالهم يومياً، ومنهم من يبقى على عدم القدرة على النوم إلا في فراش والدته حتى المراهقة، وكلها

أعراض تدخل في حقل اضطراب النوم عند الأطفال والأولاد وما أكثرها، ولا شفاء لها إلا بوجود جو عائلي إيماني صحيح.

وولدي الأوسط، عمره عمر الحرب الأهلية في لبنان تجاوز بنجاح وشفاء تام، الخوف الطبيعي من أصوات الرصاص والمتفجرات الذي فرضته ظروف قاهرة ظالمة، بعد أن شرحتُ له من واقع ديني إيماني معنى الموت، ومصيره بعد الموت، وكيف أن طاعة الله والصلاة تنجيه وتحميه من كل ما يخيف، فأصبح لدى سماع أية انفجارات وما أكثر ما سمعها، يصرخ «الله أكبر».. ﴿سَلَٰمٌ قَوْلًا مِّن رَّبٍّ رَّحِيمٍ﴾ وكأن هذه الكلمات هي السحر العجيب لكل ما كان يعانيه من آثار الخوف، من اضطراب ورجفة، واصفرار في الوجه، وتسارع في ضربات القلب، وفقدان الوعي، على حين أن الكبار ممن لم يدخل الإيمان في قلوبهم، تراهم يتسارعون إلى الملاجئ خوفاً ورعباً، بينما ولدي كان يضحك بعفوية وطيبة صائحاً بهم: صلّوا، ما بتعودوا تخافوا!

أجل لقد تخلصت وبفضل الإيمان، وأنا على أعتاب الخمسينات من العمر، مما هو برأيي منغّص في كل دقيقة أو ثانية لحياة الفرد العادي، عنيت بذلك حرقة الطلب في طلب الحصول على (الأشياء) أو التعلق بها. فلا المال ولا اللذات ولا الجاه ولا المركز ولا الأولاد يسعدوني، كل ذلك متاع زائل، ولكن التسليم لله والإيمان به وبكل ما قضى وشرّع، جعلني سعيداً راضياً في دنياي الحاضرة، قرير البال بالنسبة لغدي ومماتي وما بعده.

لقد أوصلني إلى الطمأنينة والسعادة سلوكي لطريق الإسلام الصحيح ودراستي علميّاً لتعاليمه وتطبيقها، فوجدت بعد الممارسة أني في الطريق الذي يسعد، فبدأت منذ سنوات بإرشاد أصدقائي ومرضاي المتعبين نفسياً وجسدياً إليه، إلى طريق الإيمان الصحيح، طريق السعادة. وآمل أن أعمّم التجربة لمن أراد أن يؤمن: «﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾[1]».

(1) راجع كتاب: من علم النفس القرآني، ص 133 - 135.

حقاً إن الأمر كما يقول الإمام علي عليه السلام: «بالإيمان يرتقي إلى ذروة السعادة، ونهاية الحبور»[1].

لأن «الإيمان أمان»[2]، فـ «ما من شيء يحصل به الأمان أبلغ من إيمان وإحسان»[3].

ثم إن هناك جانباً آخر في الإيمان لا يقل أهمية مما سبق، وإن كان ذلك مما يختص به بعض المؤمنين وليس كلهم.

وأعني به ما يلمسه المؤمن من سعادة القرب إلى الله تعالى، والشعور برضاه.

يقول الأخ العلامة السيد محمد تقي المدرسي:

«حين تسأل المؤمنين لم تصلون؟ ولماذا تزكون؟ وما هي غايتكم من التقوى.. والالتزام بسائر شرائع الدين؟ فإن أغلبهم يقولون لكي نسعد في الحياة، ونبلغ الفلاح في الآخرة. أوليست الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر وتبعث في النفس السكينة. وفي المجتمع الحب والأمل والحيوية؟ أوليست الزكاة تردم الفجوة بين الطبقات، وتنمي الثروة، وتعالج مشكلة الفقر، وتخلق المجتمع الفاضل؟

وهكذا شرائع الله تهدف إلى إنشاء مملكة العدل والحرية والرخاء والسعادة في هذه الدنيا وفي الآخرة، حيث أعد الله للمتقين جنات تجري من تحتها الأنهار، فيها كل ما تشتهي النفس ويتنعم البدن وتلتذ الروح.

ولكن من المؤمنين رجال بلغوا درجة سامية من المعرفة، لذلك تختلف إجاباتهم كلياً.

إنهم لا يهدفون من وراء الصلاة حياة سعيدة أو جنة خلد ونعيم فيها

(1) غرر الحكم ودرر الكلم، 3/ 234.
(2) المصدر نفسه، 1/ 260.
(3) المصدر نفسه، 6/ 112.

مقيم. إنما يبتغون بها رضوان الله وذلك عندهم أكبر وأسمى. إنهم يتلون عليك آية من القرآن الكريم تبين أهداف الصلاة بما يلي:

﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ﴾[1].

بلى ذكر الله، والتقرب إليه سبحانه وتعالى هو الأكبر.

وإذا سألتهم عن الإنفاق في سبيل الله يقرأون عليك الآية الكريمة:

﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ﴾[2].

فالزكاة تزكية النفس؛ وتزكية النفس قربة إلى الله تعالى، وصلاة الرسول إنها هي الغاية.

وكذلك فإن سائر العبادات ليست وسيلة إلى السعادة في الدنيا وفي الآخرة وحسب، وإنما هي قبل ذلك زلفى إلى الله وابتغاء رضوانه.

ويجسد لنا هذه الحالة الإمام علي بن الحسين زين العابدين عليه السلام في بعض أدعيته إذ يقول:

«ولقاؤك قرّة عيني، ووصلك منى نفسي، وإليك شوقي، وفي محبتك ولهي، وإلى هواك صبابتي، ورضاك بغيتي، ورؤيتك حاجتي، وجوارك طلبي، وقربك غاية سؤلي، وفي مناجاتك روحي وراحتي، وعندك دواء علّتي، وشفاء غلتي وبرد لوعتي وكشف كربتي، فكن أنيسي في وحشتي، ومقيل عثرتي، وغافر زلتي، وقابل توبتي، ومجيب دعوتي، وولي عصمتي، ومغني فاقتي، ولا تقطعني عنك ولا تبعدني منك يا نعيمي وجنتي ويا دنياي وآخرتي، يا أرحم الراحمين»[3].

ويقول الإمام في دعائه الذي اشتهر باسم راويه أبي حمزة الثمالي:

---

(1) سورة العنكبوت، الآية 45.

(2) سورة التوبة، 103.

(3) الصحيفة السجادية.

«إلهي لو قرنتني بالأصفاد، ومنعتني سيبك من بين الأشهاد، ودللت على فضائحي عيون العباد، وأمرت بي إلى النار، وحلت بيني وبين الأبرار، ما قطعت رجائي منك، وما صرفت تأميلي للعفو عنك، ولا خرج حبك من قلبي»[1].

ويقول الإمام الحسين عليه السلام في دعائه المعروف بدعاء عرفة:

«أنت الذي أشرقت الأنوار في قلوب أوليائك حتى عرفوك ووحدوك، وأنت الذي أزلت الأغيار عن قلوب أحبائك حتى لم يحبوا سواك، ولم يلجئوا إلى غيرك.. أنت المؤنس لهم حيث أوحشتهم العوالم، وأنت الذي هديتهم حيث استبانت لهم المعالم، ماذا وجد من فقدك وما الذي فقد من وجدك»[2].

فيا ترى كيف عرج هؤلاء القلة من العارفين بربهم إلى هذا الأفق الأعلى؟

بالتأكيد ليس بالتفكر وحده تساموا إلى هذه الذروة، وإنما بمجابهة النفس، ورياضة الروح وإخلاص العمل في سبيل الله وبتوفيق الله سبحانه.

إن الجسد لباس الروح والروح ذات الحياة والعقل. وإن اللذة والألم ينتهيان إلى الروح، وإنما يلتذّ أو يتألم الجسد لأنه ذو روح، والروح تتخذ من الجسد نافذة تطل منها على عالم الدنيا، وإنما مثلها ومثل الجسد كالمصباح والمشكاة، فالإشعاع للمصباح وإنما المشكاة ظرفه، ونافذة إطلاله.

وكذلك نوافذ المعرفة التي زود بها الجسد ما هي إلا وسائل تتطلع بها على الكائنات.

فليست العين إلا عدسة دقيقة زودت بها أعصاب المخ، والمخ مركز نشاط الروح، والروح هي التي ترى عبر المخ وأعصابه والعين.

---

(1) مفاتيح الجنان.

(2) المصدر نفسه.

كذلك السمع واللمس والشم والذوق.

وإذا كان الجسد وسيلة الروح، وقد أنشأ من أجلها، فمن أجل ماذا خلقت الروح؟ أليس تسعد وتصل إلى ذروة الكمال؟

بلى، ولكن هذه الكلمات ألفاظ متشابهة، لأن للسعادة في أذهاننا أكثر من معنى. فالإنسان الذي يعيش في أمن وعافية ورخاء ورغد تعتبره سعيداً. وهو كذلك ولكن ليس ذلك كل السعادة، بل هو مجرد خطوة إلى السعادة، إنما السعادة أن تعيش الروح الرضا والسكينة، فلو افترضنا ابتلاء الروح بمرض الحرص والحسد والأنانية وما شابه فهل تسعد بذلك المستوى من العيش؟

إذا لا تستطيع أن تعتبر السعادة - بوجه مطلق - هدفاً أسمى لخلقة الروح. . بل السعادة بهذا المفهوم وسيلة للهدف، فمن دون إشباع حاجات الجسد لا تصل الروح إلى ذرى الكمال، ولكنها لن تكتفي بإشباع هذه الحاجات وحدها. . أرأيت الذي بلغ أعلى درجات السعادة المادية لماذا يبقى يتطلع إلى ما هو أسمى؟

لماذا تجد الإنسان - أي إنسان - دائب الكدح، ترى عما يبحث؟ وما هي ضالته، وعلى أي شاطئ تستريح سفينته؟

إن عقدة المشاكل عند البشر هي تحول الوسائل عندهم إلى أهداف، وضياع الهدف الأسمى، لذلك كلما حقق وسيلة منها حرص على تحقيق وسيلة أخرى لأنه لا يشبع بها، ويظل يتقلب بين الوسائل إلى ما لا نهاية.

وإذا كانت كل حقائق الدنيا وسائل فأين الهدف؟

* * *

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[1].

---

(1) سورة الذاريات، الآية 56.

بلى، عبادة الله في أسمى معانيها هي الهدف.

ويقول سبحانه في محكم كتابه:

﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلْإِنسَـٰنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَـٰقِيهِ﴾[1].

الكدح حتى لقاء الله ﴿وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ ٱلْمُنتَهَىٰ﴾[2].

ولكن يصعب علينا نحن الضالون في متاهات الوسائل أن نستوعب هذه الحقيقة. إن الغاية هو الله جل جلاله، أما بقية الأمور فما هي إلا وسائل.

أما أولئك الذين بلغوا الذروة واطمأنوا إليها، وتحققت طموحاتهم فلم تعد نفوسهم تشتهي شيئاً آخر فالأمر مختلف جداً، إذ إنهم - حتى في الجنة حيث النعيم المقيم الذي لا يرقى إليه الوصف - لا يبتغون شيئاً غير الله والزلفى منه، وذكره والمناجاة معه.

إنهم يعيشون مع أنوار الله، مع نوز العلم، ونور الحياة، نور الوجود، نور العظمة، ولكنهم لا يجدون مبتغاهم ولا تستكين نفوسهم عند ذلك، ولا يروي ظمأ قلوبهم إلا لقاء ربهم العلي الأعلى..»[3].

* * *

وأخيراً فإن هنالك حقيقة هامة وهي أن لا سعادة لأحد بدون تقدير من الله تعالى، سواء آمن أحدنا بذلك أم لم يؤمن، فليست السعادة ممكنة، إلا إذا أراد الله لنا ذلك.

وهذا ما يفسّر لماذا يسعد البعض في الحياة بأسباب معينة، بينما يشقى آخرون بالرغم من توفر تلك الأسباب لهم.

---

(1) سورة الانشقاق، الآية 6.

(2) سورة النجم، الآية 42.

(3) موضوع: طريق الإنسان إلى اليقين، مجلة (البصائر)، العدد 9، السنة الخامسة، ص 59 - 61.

ودور الإيمان هنا هو في أن نطلب من رب العزة والجلال أن يجعلنا سعداء، ويوفر لنا أسباب النجاح، ويرشدنا إلى سبل الخير في الدنيا والآخرة.. فمن دون إرادته لن ينفع كل ما في الحياة في توفير ذرة من السعادة.

وهكذا فإن السعادة هبة من الله تعالى يمنحها لمن يشاء، ساعة يشاء، وكما يشاء. ويسلبها ممن يشاء، ساعة يشاء، وكيف يشاء. ولله في خلقه شؤون.. ولا يُسأل عما يفعل، وهم يسألون.

غير أن ذلك لا يعني أن السعي وراء السعادة باطل، بل يعني أنها كالرزق وكالنجاح، بحاجة إلى توفيق الله تعالى، بالإضافة إلى السعي، والعمل والنشاط.

لا تبحث عن السعادة المطلقة واكتف بمطلق السعادة

إذا كنت تريد السعادة، فلا بد أن تقتنع بما يتوفر لديك منها؛ لأن السعادة المطلقة لا وجود لها إلا في خيال الشعراء. ومن يبحث عن السعادة المطلقة، وفي كل وقت فسوف يجني شقاءً دائماً.

يقول أحد الحكماء:

«إن الإنسان الذي يظن أنه يستطيع أن يكون سعيداً طوال حياته ليس إلا مجنوناً.. فنحن جميعاً نعرف أن الدليل الوحيد على تمتعنا بكامل قوانا العقلية يكمن في قدرتنا على الشعور بالتعاسة، عندما نفاجأ بحدث يعكر صفو حياتنا.. إن الحياة الحقيقية هي السعادة التي نشعر بها من بعد حزن.. هي في صفاء النفوس من بعد خلاف.. هي في الحب بعد العراك الذي ينشب بين الزوجين.. هي في النجاح الذي نصل إليه من بعد فشل.. هي في الأمل الذي يملأ صدورنا بعد أن نكون قد يئسنا من حياتنا وكل ما تحمله لنا الحياة.. هذه هي الحياة، وهذه هي فلسفتها..».

فلا وجود للمطلق في هذه الدنيا، فلا راحة مطلقة، ولا صحة مطلقة، ولا لذّة مطلقة.. والسعادة ليست استثناءً من تلك.

صحيح أن الإنسان يتوق إلى المطلق، ويرغب في امتلاك كل ما يخطر على باله من أسباب السعادة، ولكن من الأفضل أن يستعيض عن البحث عن السعادة المطلقة، بالأمل المطلق..

يقول الطغرائي:

أعلّل النفس بالآمال أرقبها ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

ويقول آخر:

على الرجاء يعيش الناس كُلّهم فالدهر كالبحر، والآمال كالسفن

إن الأمل بيوم أفضل من يومك، وحياة أكرم من حياتك، ليس مجرد وقود للحركة والنشاط، بل هو أيضاً سبب رئيسي للسعادة.

يقول دوغلاس مالوك:

«ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة، وتأملها، وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبداً.. إن العصفور لن تقل زقزقته، ومرحه، وفرحه عندما لا يعثر على غير كسرة خبز..

ينبغي لك أن تأمل هبوب الرياح، حتى وإن بدت ساكنة الآن، وأن تأمل نمو الأعشاب في أيام الثلج. وهذا هو السبب الذي يدفع العصفور إلى أن يزقزق، ففي أحلك أيامه يأمل بالربيع، ويحلم بالأعشاب تحركها الرياح».

وهكذا فإن السعادة هي أمل بالأفضل، وليس حصولاً لمطلق السعادة..

السعادة رحلة وليست محطة

ليست السعادة محطة بحيث إذا وصلت انت إليها ستكون فيها سعيداً إلى الأبد.. بل السعادة رحلة..

ليس هنالك وقت محدّد، أو عمر محدّد، أو مكان محدّد، أو حتى سبب محدّد للسعادة. .

فلا تنتظرها في أهداف محدّدة، بل ارحل معها من مكان لمكان، ومن زمان لآخر. .

فأنت يمكن ن تكون سعيداً في كل الأوقات، وفي كل الحالات، وفي كل الأماكن. .

إن كل شيء مهما كان (صغيراً) إذا منحك الشعور بالسعادة فهو سبب (كبير) لها. .

كذلك الأمر بالنسبة إلى المكان؛ فلربّ غرفة صغيرة في بيت ريفي، تمنحك من السعادة أكثر مما يمنحك إياها قصر منيف على ضفاف البحر. .

تعلّم من الأطفال، فهم يسعدون بأمور صغيرة نعتبرها نحن الكبار (تافهة)، ولكنهم يعتبرونها كبيرة بمقدار ما تمنحهم من الشعور بالسعادة.

ترحل مع السعادة، فكما يقول أحد الحكماء: «إن الطريق هو دائماً خير من المنزل» وهكذا الحركة خارج البيت خير من الجلوس فيه.

لقد قال لي مسؤول كبير في إحدى الدول: «لقد اكتشفت بعد وصولي إلى السلطة، أن البقاء في مرحلة (المقدمات) كان خيراً لي من الوصول إلى (النتائج)».

إنك في مرحلة (المقدمات) تعيش الشوق، والرغبة، وتتطلع إلى البعيد، وهكذا تترحل مع السعادة، أما في مرحلة (النتائج) فأنت تفقد كل ذلك لأنك تصل إلى المحطة. فالشوق يتبدّد، والرغبة تنتهي، والتطلع يخبو.

لقد كنا في أيام الطفولة لا نملّ السعي والحركة لتحقيق أهدافنا، وكنا نعتقد أننا إذا وصلنا إلى غاياتنا فسوف نجد كلّ الارتياح، ولكننا كنا نُصاب ببعض الخيبة بعد وصولنا، فكنا فوراً نبحث عن أهداف أخرى، ونبحث عن تحقيقها، ونعود من جديد إلى الحركة والنشاط.

كنا نقفز من هدف إلى آخر، والسعادة التي كنا نشعر بها كانت في الرحلة للوصول إلى الأهداف، وليس في بلوغها، فكان كل هدف نصل إليه يشبه منزلاً صغيراً نرتاح فيه بشكل مؤقت لكي نواصل الرحلة منه إلى غيره.

فالمرء يجد كل المتعة أثناء الرحلة، لأنها تمثل الإبداع والحركة، والشوق..

وفرح الرسام باللوحات التي يرسمها ينتهي مع انتهاء الرسم، كذلك الأمر بالنسبة إلى المؤلف، والمخترع، والعالم..

لقد كان أحد العلماء المسلمين كلما سهر الليل لحلّ مسألة من المسائل يصرخ في نهايته: «أين الملوك وأبناء الملوك من هذه اللذّة».

إن السعادة - حسب تعبير أحدهم - مثل (الكرة) نجري خلفها حين تتدحرج، ونركلها بأقدامنا حينما تقف، فلا تكتمل السعادة لإنسان إلاّ إذا توفرت له ثلاثة أشياء:

شيء يعمله،

وشيء يحبه،

وشيء يطمح إليه..

ومع فقدانه لأي واحد منها يفقد السعادة.

إن السعادة تكمن فيما تبحث عنه، وليس فيما تحصل عليه. فهي تلك اللذة التي تريد الحصول عليها، أما التي نلتها وقضيت منها وطرك فقد انتهى أمرها.

فالسعادة هي من الشوق نحو تحقيق ما تصبو إليه النفس، أكثر مما هي في الحصول عليه.

يقول أحد الشعراء:

وما السعادة في الدنيا سوى أمل يرجى فإن صار جسماً ملّه البشرُ
كالنهر يركض نحو السهل مكتدحاً حتى إذا جاءه يبطى ويعتكرُ
لم يسعد الناس إلا في تشوقهم إلى المنيع فإن صاروا به فتروا

السعادة أن تأخذ عن طريق العطاء

تسري السعادة في خط دائري، وليس في خط مستقيم. وهذا يعني انك لا تستطيع أن (تحصل) على السعادة إلا إذا (أعطيتها) لغيرك.

فالسعادة كالحب، لا تأخذه، إلا إذا أعطيته. فأنت لا يمكنك أن تحب من يبغضك، كما لا يمكنك أن تبغض من يحبك، فلا يمكنك أن تصبح سعيداً إن لم تسعد الآخرين.

من هنا قيل: إن الشخص الذي يمنح السعادة بسخاء يبقى لديه مخزون كبير منه، فهي مصدر من مصادر القوة التي تتضاعف عندما تمنحها.

قال الإمام علي عليه السلام: «إن أحسن الناس عيشاً، من حَسُنَ عيش الناس في عيشه»[1].

فبوسعك مضاعفة السعادة بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقص منها شيء عليك.

وهكذا فإن السعادة ترفض الاحتكار.. وهي تزدهر بالعطاء.

يقول أحد الكتاب: «سقيتُ زهرة في حديقتي كان قد برح بها العطش، فلم تقل لي شكراً، ولكنها انتعشت، فانتعشت معها روحي».

فلا سعادة إلا إذا اشترك فيها أكثر من شخص، كما لا ألم إلا إذا تحمّله شخص واحد.. فالسعادة كالقبلة، لا نظفر بها إلا بالمشاركة.

وفي الحقيقة فإن سعادتك هي انعكاس لسعادة الآخرين، ولذلك

---

(1) غرر الحكم ودرر الكلم، 2/ 605.

تشعر بالتعاسة إذا كنت وحيداً، وتهنأ بسعادة وحبور إذا رافقت غيرك فيما يسعد به الناس.

ولكي يثبت لك ذلك جرّب أن تطعم طيراً، أو تسقي وردة، أو تصلح ساقية، وسوف تكتشف مدى السعادة التي سوف تشعر بها.

وإذا كان الأمر مثيراً فيما يرتبط بالحيوان والنبات والجماد، فكيف سيكون بالنسبة إلى الإنسان؟!

إن شرارة دافئة سوف تسري في أوصالك كلما قمت بعمل طيب تجاه الآخرين، سواء تلقيت الشكر عليه، أم لا.

وأعتقد أن ثمة سعادة أكبر يشعر بها أولئك الذين يقومون بعمل طيب ويبقونه سراً.

ولقد قرأت عن رجل كان يتردد على إحدى دور الأيتام بعد ظهر كل يوم أربعاء، ليقضي ساعة من الزمن يرفّه خلالها عن الصغار البائسين. وذلك عن طريق ذكر القصص والمغامرات لهم، وملاعبتهم بشتى الألعاب المسلية، وبالقيام ببعض الخدع لهم، الأمر الذي كان يخفف به عن كواهل أولئك المكلفين رعايتهم.

ولما سئلت مديرة الميتم عن هذا الرجل أجابت أنها لا تعلم عنه شيئاً، ولا من هو، ولكن مجرد وصوله إلى الميتم يبعث السرور في نفوس الصغار الذين يسرعون إلى استقباله بالهتاف والتصفيق، وكان يجيب الفضوليين الذين يحاولون كشف هويته بقوله: «لا أهمية لذلك!».

ومن الطينة الطيبة نفسها يمكن اعتبار ذلك الغريب الذي ظهر ذات يوم في أحد المستشفيات قائلاً: «أنا أعرف أن هناك كثيراً من الأعمال العادية والشاقة التي تحتاجون إلى من يساعدكم في القيام بها، فدعوني أساعدكم في بعضها»، وطوال أربعة أشهر راح هذا الرجل يقوم بمختلف الأعمال الشاقة والبسيطة، داخل المستشفى وخارجه على السواء، بلذّة لا تعادلها لذّة، ولما سئل عن اسمه ابتسم، وهز رأسه، وقال:

«إذا عرفتم من أنا فستشعرون أنكم مدينون لي، وهذا يفسد كل شيء عندي».

ولم يعرف المسؤولون عنه شيئاً إلا بعد أن غادر المستشفى في نهاية الشهور الأربعة.. فقد كان مديراً لإحدى المؤسسات التجارية الكبرى، أحيل إلى التقاعد مؤخراً، وتوفيت زوجته، فشاء أن يملأ فراغ شهور البطالة الإجبارية بعمل مفيد، مفرح، معيداً بذلك الغبطة إلى نفسه، عن طريق نشر هذه الغبطة فيما حوله.

وأعتقد أن هذا هو عمل الخير الصامت، وهو أمر عفوي وطبيعي لدى المؤمنين لأنهم يعملون في سبيل الله تعالى الذي يقول: ﴿ٱلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَٰتٌ ۚ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ ٱلْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِى ٱلْحَجِّ ۗ وَمَا تَفْعَلُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ ٱللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ ۚ وَٱتَّقُونِ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ﴾[1].

وقد بشّر بالعمل الصالح الذي لا يتم الإعلان عنه كل الأنبياء والأولياء، وطالبوا به إلى جنب العمل الصالح المعلن على أساس: ﴿إِن تُبْدُوا۟ ٱلصَّدَقَٰتِ فَنِعِمَّا هِىَ ۖ وَإِن تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا ٱلْفُقَرَآءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَيُكَفِّرُ عَنكُم مِّن سَيِّـَٔاتِكُمْ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾[2].

ومن هنا فإن من أراد أن يُسعد فعليه أن يسعد الآخرين، مع قطع النظر عن معرفة أولئك عنه، أو جهلهم به، ولا يجوز أن نجعل شكر الأطراف الأخرى، وعرفانهم شرطاً مسبقاً لإسداء المعروف إليهم.

فالعمل يفقد الكثير من قيمته إذا كان الدافع إليه الرغبة في الحصول على التقدير.

من هنا فإن إسعاد الآخرين بصمت هو أكثر مردوداً في إسعاد النفس

(1) سورة البقرة، الآية 197.

(2) سورة البقرة، الآية 271.

من النوع المعلن عنه.

فليس مهماً أن يعرف الآخرون أنك سبب إسعادهم، بل المهم أن تعرف أنت ذلك. وهذا أكبر سبب لسعادتك لأنه هو الجزء الأفضل من حياة الإنسان.

يقول الإمام علي عليه السلام: «من السعادة التوفيق لصالح الأعمال»[1].

ويقول عليه السلام أيضاً: «الكتمان طرف من السعادة»[2].

فالسعادة مخزون من الفيض الإلهي، وحصّتك منه بمقدار ما تحمله لغيرك، فإذا لم تقم بنقله لغيرك فلن تحصل منه على شيء.

يقول إيمرسون:

«إن السعادة عطر لا تستطيع أن تعطّر به غيرك، دون أن تنهال منه قطرات عليك».

إن صالح الأعمال - ومنه بالطبع العطاء للآخرين - من أفضل وسائل إسعاد النفس.

صحيح أن السعادة ليس لها مصدر واحد؛ إلا أن العمل الصالح هو من أكثرها إثارة وجمالاً.

يقول أحد الشباب وقد غامر بحياته في سبيل إنقاذ عائلة من الغرق: «كنت أتمشى على ساحل البحر في إسطنبول بتركيا، حينما شاهدت صبياً يعدو على الرصيف البحري وهو يصرخ: هنالك شخص يغرق أخبروا الشرطة.

فالتفتّ إلى زميلي وقلت له ابحث عن أقرب تلفون وأخبر الشرطة. وهرعت نحو طرف الرصيف الذي يمتد في عمق بحر مرمرة. ويعد سباحة

(1) غرر الحكم ودرر الكلم.

(2) البحار، ج 78، ص 12.

في العمق شاهدت مركباً شراعياً من دون ربان يتجه نحو الشاطئ، وعلى بعد مائة متر إلى غرب الرصيف كانت امرأة تتخبط في الماء مع ولدين صغيرين، وعلى بعد مئات الأمتار داخل البحر، ظهر لي خيال رجل كبقعة صغيرة في الأفق..

لقد كان أفراد عائلة تسمى «المحمية» قد استأجروا المركب وفيما الأم وابنتها وابنها كانوا يتلاعبون بالماء، قذفت موجة مفاجئة المركب إلى البحر، وسبح الأب في اتجاه المركب، لكن الريح نفخت في الأشرعة وشدّ الجزر البحري المركب إلى العمق.. وحين أدرك الأب بُعد المسافة التي قطعها في ملاحقة المركب أعياه الإرهاق فبات عاجزاً عن العودة، وصار يسبح ثم يطفو في محاولة لاستجماع قواه.

ويضيف صاحبي: لما وصلت إلى الأم والطفلين، كانت الأم بخير لكنها نادت: أنقذ زوجي.

وفي الحقيقة إنني جيد في السباحة، ولكنه ليس لي خبرة في أساليب الإنقاذ، لكنني اعتمدت على الله تعالى وانطلقت بقوة نحو الأب الذي يبدو أن السباحة قد أعيته.

لقد استغرقت السباحة إلى الرجل نحو نصف ساعة، ولما وصلت إليه رأيته متعباً جداً، وبقوى منهكة لففت يدي تحت إبطه وحول عنقه وباشرت رحلة العودة، وبعد فترة قصيرة غمرتنا المياه، لكن الله تعالى أنقذنا، وقد استمديت منه العون، فأعطاني القوة للمثابرة.

وحينما اقتربت من الرصيف اضطررت عدة مرات إلى الوقوف هنيهة على الأرض، فيما وضعت الغريق على كتفي لإبقاء وجهه خارج الماء حتى يتنفس.

ولما اقتربت من الشاطئ شاهدت مجموعة من الناس قد تجمعوا وهم يتفرجون علينا، وعلى العائلة الغريقة، وشاهدت مركب الشرطة وفيه بقية أفراد العائلة يبحرون نحونا.

ولما وصلوا إليّ كنت قد وصلت إلى الشاطئ تماماً، وهنا شعرت بسعادة لم أشعر بمثلها في حياتي كلها.

وفيما كان الناس يصرخون مبتهجين ويشجعونني على عملي هذا كنت أبكي من الفرح، فلقد أنقذت حياة إنسان كان يعيل عائلته.

وأضاف صديقي: لا أعتقد أن هنالك شيء في هذه الحياة يمكن أن يساوي مثل هذه الأعمال في أن يغمرك بالسعادة، ليس فقط في تلك اللحظات بل في عمرك كله».

وصدق الأحنف بن قيس الذي قال: «إن الله تعالى جعل أسعد عباده عنده، وأرشدهم لديه، وأحظاهم يوم القيامة: أبذلهم للمعروف يداً، وأكثرهم على الإخوان فضلاً، وأحسنهم له على ذلك شكراً».

فمن سنن الوجود - كما يقول أحد الحكماء - أن السعادة والحرية، ودعة النفس - وهي من أعزّ النعم الإلهية - لا نظفر بها إلا إذا منحناها للآخرين.

* * *

أما ما هو الطريق إلى أن نمنح الآخرين السعادة، فبما يلي:

أولاً: قرّر العطاء للناس وخدمتهم.

عندما تقرر أن تساعد الآخرين، فإنك ستجد الكثير من الطرق لذلك فالمجال أمامك واسع جداً لتكون خدوماً، فمن ذلك مثلاً ما ذكره أحدهم أنه عندما قرر خدمة الناس وجد كل شيء عنده تحول إلى وسيلة لذلك. يقول الرجل: «وجدت أنه يمكنني فتح بيتي لصديق، أو ربما لشخص غريب يحتاج لمأوى. وأحياناً أخرى أترك مقعدي لرجل مسن في القطار، أو أتحدث إلى مجموعة من الناس، أو أكتب كتاباً، أو أتبرع لمدرسة ابنتي، أو أقدم شيكاً مالياً للصدقة، أو ألتقط حجراً من الطريق».

وواضح أن خدمة الآخرين ليس بأن نقوم بذلك مرة واحدة فحسب؛

ولكن خدمة الآخرين يجب أن تكون عملية متواصلة، وأسلوب تفكير حياتي مستمر حتى في قضايا تافهة، فمثلاً إذا كانت القمامة بحاجة إلى إلقائها في الخارج فاذهب وأخرجها أنت، حتى وإن لم يكن دورك.

وإذا كان هناك شخص تعرفه في ورطة فحاول أن تساعده على النجاة. . وهكذا.

إن طريقة أن تكون خدوماً سهلة جداً، إنها ليست إلا هذه التصرفات البسيطة غير الملحوظة، والتي يمكنك القيام بها كل يوم، كتشجيع زوجتك في إحدى محاولاتها الجديدة، أو الاستماع إلى الآخرين.

إن من الضروري أن تجعل خدمة الناس من مكونات شخصيتك، وذلك عن طريق جعل مساعدة الآخرين عملاً يومياً تؤديه.

هناك مقولة قديمة تقول: «إن العطاء هو نفس الجائزة»، وهذا أمر صحيح بالفعل. فعندما تعطي فأنت تأخذ أيضاً، وما تأخذه يتناسب مع ما تعطيه، فكلما أعطيت أكثر بأساليبك الفريدة، فإنه تنتابك مشاعر السلام الداخلي أكثر مما تتخيل، فإن الجميع في هذه العملية فائزون خصوصاً أنت.

ثانياً: انفتح على الناس حتى ولو لم تكن تعرفهم

هناك توازن دائم بين مواقفنا تجاه الآخرين ودرجة سعادتنا؛ لذلك ليس من المألوف أن نجد شخصاً مطأطأ الرأس يشيح بوجهه بعيداً عن الناس، ويكون في نفس الوقت مرحاً وينعم بالسلام الداخلي.

إن الانفتاح على الناس من الأسباب الرئيسية للشعور بالرضا والأمن، وهما من أهم عوامل السعادة.

فإذا نظرت إلى الآخرين كأناس مثلك وعاملتهم ليس فقط باحترام وعطف، ولكن بالتواصل معهم فإنك لا بد ستلاحظ أن هناك بعض التغييرات الطيبة تطرأ على شخصيتك، سوف تبدأ في إدراك أن الناس

مثلك تماماً وإن معظمهم لديهم عائلاتهم والناس الذين يحبونهم، ومعظمهم لديهم أيضاً اهتماماتهم والأشياء التي يحبونها والأشياء التي لا يحبونها والأشياء التي يخافون منها تماماً كما هو الأمر بالنسبة إليك.. إلخ.

أيضاً وسوف تلاحظ أن الناس يصبحون لطفاء معك بشرط أن تحافظ على تواصلك معهم، وعندما تدرك أن الناس جميعاً متشابهون، فهنا سوف ترى البراءة في عيون الناس جميعاً، ودائماً فإن رؤية البراءة في عيون الناس تكون مصحوبة بشعور عميق بالسلام الداخلي.

ثالثاً: أنظر إلى الناس وكأن المطلوب منك أن تكون رحيماً بهم

.. تذكّر دائماً أن الرأفة شعور عاطفي، وهي تعني الاستعداد لأن تضع نفسك في مكان شخص آخر، وأن تكفّ عن التركيز على نفسك، وأن تتخيل كيف يكون عليه الحال، أن تكون في مأزق شخص آخر، وعندئذٍ تشعر فوراً بالحب تجاه هذا الشخص. إن الرحمة هي إدراك أن مشكلات الآخرين، وآلامهم وإحباطاتهم هي حقيقة - تماماً كما هو الحال معنا - بل قد تكون أسوأ بكثير. وعند إدراك هذه الحقيقة، ومحاولتنا لتقديم يد العون لهم، فإننا نفتح قلوبنا ونزيد بشدة من شعورنا بالعرفان بالجميل.

إن الرحمة هي شيء يمكن تنميته بالممارسة، وهي تشتمل على أمرين: النية والفعل؛ والنية ببساطة أن تفتح قلبك للآخرين، وأن تمد الآخرين بما يحتاجون مهما كان. أما الفعل فهو ببساطة ما تفعله لتنفيذ ذلك، فقد تتبرع بقدر قليل من المال أو الجهد (أو كليهما) بصفة مستمرة لقضية تمس قلبك، أو قد تمنح ابتسامة لطيفة أو تحية خالصة من القلب لمن تقابلهم في الشارع. فليس من الهام جداً ما تفعله، المهم هو أن تفعل شيئاً ما. وكما كانت تقول الأم تريزا: «لا نستطيع أن نفعل أشياء عظيمة في هذه الدنيا، يمكننا فقط أن نفعل أشياء صغيرة، ولكن بحب شديد».

والرحمة تنمى بالعرفان بالجميل، وذلك بشد انتباهنا بعيداً عن الأشياء الصغيرة التي ينظر الكثيرون منا إليها بغير سبب بجدية أكثر من اللازم، فعندما تقتطع جزءاً من وقتك لتتأمل في معجزة الحياة - المعجزة التي تتمثل في مجرد قدرتك على قراءة هذا الكتاب (نعمة البصر والحب وما إلى ذلك) - قد يساعد ذلك على أن تتذكر أن العديد من الأشياء التي تنظر إليها على أنها من (الأمور الكبيرة) إنما هي مجرد أمور صغيرة حولتها أنت إلى أمور كبيرة.

رابعاً: عندما تقدم المعروف للناس فلا تتوقع جزاء في مقابله

إن الذي يطلب الجزاء على خدماته للناس لن يحصل على الشعور بالرضا الذي هو لبّ السعادة الحقة.

فما يقوله بعضهم مثلاً: «أنا قدمت لفلان خدمة سابقة وان عليه أن يرد جميلي» أو تقول المرأة عن صديقتها: «أنا اعتنيت بطفلتها الأسبوع الماضي فعليها أن تفعل مثل ذلك لطفلي هذا الأسبوع»، هذا النوع من التفكير يعني أن صاحبه يريد مقابلاً لأعماله الطيبة بدلاً من أن يتذكر بأن العطاء في حد ذاته مكافئة.

يقول أحد الكتاب:

«عندما تقدم عملاً طيباً لشخص ما، لمجرد رغبتك في خدمته، فستلاحظ شعوراً جميلاً بالسكينة والهدوء. وكما تؤدي التمارين الرياضية المرهقة إلى إفراز مادة الأندروفين في المخ مما يؤدي إلى شعورك بارتياح جسماني، فإن أعمال الخير تؤدي إلى إفراز نظير ذلك عاطفياً. إن مكافأتك تتمثل في الشعور الذي يغمرك عندما تدرك أنك قد أسهمت في أحد أعمال الخير، ولست في حاجة إلى شيء في المقابل ولا حتى إلى كلمة شكر. وفي واقع الحال إنك لا تحتاج لأن تعلم لمن أسديت ذلك المعروف.

إن توقعنا بتبادل أعمال الخير يتعارض مع هذا الشعور بالطمأنينة،

فعندما تملأ الأفكار رؤوسنا نتدخل في شعورنا بالطمأنينة، وكذلك عندما ننغمس تماماً في التفكير فيما نحتاج إليه أو نرغبه. ويكمن الحل في أن تلاحظ أفكارك القائلة: «أرغب في الحصول على شيء بالمقابل»، ثم تتخلص من هذه الأفكار بلطف، وعندما تختفي هذه الأفكار سيعود إليك شعورك الإيجابي تارة أخرى.

إن تقديم العون للآخرين، مثل قيام الزوج بتنظيف المطبخ، أو عندما تقوم الزوجة بتنظيم مكتب زوجها، أو عندما يعود الزوج إلى البيت مبكراً للتخفيف عن زوجته والقيام بالاعتناء بالأطفال، هذا النوع من الأعمال لو أسداها صاحبها من دون مقابل فسوف يؤدي به إلى أن يمتلأ حبوراً في نفسه.

خامساً: تخلّص من الأنانية وحب الامتياز على الآخرين

فمن يريد دائماً أن يكون أعظم من الناس، وأكبر منهم فهو لن يشعر بالهدوء والطمأنينة، بل يشعر بدل ذلك بالحاجة الملحة إلى كسب انتباه الآخرين.

إن الحاجة المفرطة لجلب الأنظار نابع من تلك الأنانية الخفية التي تصيح دائماً بصاحبها لكي يقول في قرارة نفسه: «أنظروا فأنا إنسان متميز، وما أقوله أفضل مما يقوله غيري، وما أفعله أفضل مما يفعله الآخرون».

وهي نفسها الأنانية التي تدفع الشخص لكي يقاطع حديث شخص آخر، أو ينتظر بفارغ الصبر دوره في الحديث حتى يعيد الحوار والانتباه إلى شخصه. وينخرط معظمنا، بدرجات متفاوتة في هذه العادة، ولو فعلت ذلك، فإنك بذلك تقلل بشدة من استمتاع الشخص الآخر بمشاركتك في الحديث، ويؤدي قيامك بذلك، إلى خلق فواصل بينك وبين الآخرين، وبذلك يخسر الجميع.

في المرة القادمة عندما يقص عليك شخص ما قصة أو يحكي لك

عن إنجازاته، لاحظ كيف أنك تميل لأن تقول شيئاً عن نفسك رداً عليه.

وعلى الرغم من أن هذه العادة يصعب التخلص منها، فإنه ليس من المستحيل ذلك، ولا شك أن التخلص يبعث في النفس السكينة ويمنح الثقة الكاملة في القدرة على التخلي عن رغبتك لجذب الانتباه، وبدلاً من ذلك، قاسم شخصاً آخر سعادته بمجده، وبدلاً من أن تندفع وتقول: «لقد فعلت المثل ذات مرة» أو «خمّن ما فعلته أنا اليوم»، أغلق فمك وانظر ماذا يحدث. فلتقل فقط «هذا رائع» أو «من فضلك قص عليّ المزيد». إن الشخص الذي تتحدث إليه سوف يشعر بمزيد من السعادة، لأنك كنت حاضر الذهن بدرجة أكبر، ولأنك كنت تصغي بحرص أكثر، فإنه سوف لا يشعر بالتنافس بينكما. والنتيجة أن الشخص سوف يشعر بمزيد من الارتياح، ويزيد من ثقته بنفسه ويجعل حديثه أكثر تشويقاً، كما أنك أنت أيضاً سوف تشعر بمزيد من الارتياح لأنك لن تتوتر انتظاراً لدورك في الحديث.

ومن البديهي أن هناك حالات يكون من المناسب فيها تبادل الخبرة بين الجانبين، وأن تتقاسم مع الشخص الآخر المجد والانتباه بدلاً من أن تتخلى عن كليهما جميعاً. والكلام هنا هو حول الحاجة القهرية لنزعهما من الآخرين. ومن المضحك، أنه عندما تتخلى عن رغبتك في الشعور بالتفوق على الآخرين تحل محله ثقة كاملة بالذات تنبع من ترك الانتباه والمجد ليزهو به الآخرون.

أنت سعيد بما تملكه وليس بما لا تملكه

هل تريد أهنأ أنواع السعادة؟ إليك الوصفة التالية:

تمتع بما عندك، وارض بما قسمه الله لك، وكن مبتهجاً بما تملكه، ولا تكن من الذين يبحثون دائماً عمّا لا يملكون، فقائمة الأشياء التي لا تملكها طويلة جداً. فمهما امتلكت من متطلبات الحياة ومن عقارات وأموال، ومهما صرت زعيماً أو ملك الملوك، فإن القائمة تبقى كما هي، ولا تتغير كثيراً.

ولربما تقول: إذا حصلتُ على بعض المال، وبعض الوجاهة، وبعض القوة، وبعض الجمال، وبعض الأولاد. فسوف أكتفي بذلك، وأعتبرُ نفسي سعيداً ولا أبحث عن المزيد.

غير أنك الآن تملك الكثير، فلماذا لا تكتفي بذلك، ولا تعتبر نفسك سعيداً، بينما تستعرض مع نفسك الأشياء التي لا تملكها، وتزرع في نفسك الكآبة بسبب ذلك؟

هنالك رواية تقول: «في النعم انظروا إلى من تحتكم، وفي المصائب انظروا إلى مَنْ فوقكم».

هذا هو الطريق الطبيعي لكي نرضى بما نحن نملكه ونسعد به، بدل أن نظلّ نتذكر ما ليس عندنا، ونتحسر عليه.

يقول الإمام علي عليه السلام: «سعادة المرء في القناعة والرضا»[1]، لأن السعادة تنبع من قدرتنا على التكيف مع أوضاعنا وظروفنا، والتمتع بما

(1) غرر الحكم ودرر الكلم، 4/ 130.

نملك، ولا تنبع من المجهول الذي لن يأتي.

وكما يقول لاندرو: «فإن السعادة تتبخر في اللحظة التي نتمنى فيها أن نكون أسعد حالاً مما نحن فيه»، فإذا كنا دائماً نبحث عن المجهول حتى يمنحنا السعادة، فلا بد لنا أن نتأكد من فقداننا لها دائماً.

يقول أحد الكتاب: «ثمة سبيلان لكي نكون سعداء: فإما أن نقلل من حاجاتنا، أو أن نزيد من إمكاناتنا، فكلاهما يحقق رغباتنا»، ولأن زيادة الإمكانات ليست متوفرة دائماً فإن القناعة بما عندنا تبقى هي الوسيلة المتاحة للسعادة.

لقد كان لي صديق يمتلك من المال والجمال والمنصب ما كان يغبطه عليه أصدقائه، ولكنه مع ذلك كان تعيساً لا يفتأ يشتكي من أوضاعه، ومشكلته كانت تتلخص في أنه لم يكن قنوعاً بما عنده، فلم يتمتع أبداً بما كان تحت يديه.. وكان - لذلك - شديد النرفزة غير أنه كان يجهل السبب الحقيقي وراء حالته النفسية المتردية، وغالباً ما كان ينسبها إلى عوامل الوراثة!

وذات يوم كنا نتجاذب معه أطراف الحديث، فتحدثت له عن القناعة، وذكرت له حديثاً للإمام علي عليه السلام يقول فيه: «السعيد من استهان بالمفقود»[1].

فانبرى قائلاً: «ماذا تراه يعني الإمام من ذلك؟».

قلت: إنه يقصد أن من يرضى بما لديه، ويقتنع بما عنده، يعيش السعادة. بينما الذي يبحث عن المفقود، فلن يظفر بالسعادة، إذ كل ما يحصل عليه يصبح موجوداً، وهو يبحث عن المفقود. ومن لم يرض بما قد حصل عليه، فلن يرضى بما يريد الحصول عليه، إذا تحقق له ذلك..

فأخذ يتمشى في الغرفة وهو يكرّر مع نفسه كلمة الإمام علي عليه السلام

(1) غرر الحكم ودرر الكلم.

ثم التفت إلينا وقال: «هذه ضالتي؟».

وأضاف: «الحل هو الاهتمام بما هو موجود، والاستهانة بالمفقود».

وفيما بعد لم نسمع منه شكاية عن أوضاعه، ولا تذمراً من شيء. وقد أخبرني أن حياته تبدلت تماماً منذ أن قرّر أن يستهين بالمفقود، كما أخبرنا أنه علّق هذه الجملة في غرفة نومه، وفي مكتبه، وفي سيارته.

حقاً إن السعادة تكون في أحيان كثيرة الحالة الذهنية للقناعة فهي تبدأ - كما يقول المثل - حيث ينتهي الطمع.

فإذا لم يحالفك الحظ للتمتع بما ليس عندك فمن الأفضل أن تتمتع بما عندك، بدل أن تعيش في غمّ ما لا تملك.

وبالطبع فإن عدم الحصول على الكثير من الأشياء ليس خطأً أو مضراً في حد ذاته، ولكن الرغبة في الحصول على المزيد لا يمكن إشباعها، وكلما أبقيت على شعورك بأن المزيد أفضل، كلما فقدت الشعور بالرضا عما بين يديك.

إننا بمجرد أن نحصل على شيء ما، أو نحقق هدفاً ما، فإننا مباشرة ننتقل إلى الأمر الذي يليه، ويؤدي ذلك إلى القضاء على تقديرنا للحياة وللعديد من النعم التي حبانا بها الله.

على سبيل المثال، قام رجل بشراء منزل جميل في منطقة جميلة، وكان هذا الرجل سعيداً حتى انتقل إلى البيت الجديد، حيث اختفت عندئذٍ فرحة شراء البيت الجديد. فقد بدأ على الفور يتمنى لو اشترى بيتاً أكبر وأجمل، فلم يسمح له اعتقاده بأن «الأكثر أفضل» من الاستمتاع ببيته الجديد، ولو حتى لبعض الوقت. ولسوء الحظ فإن هذا ليس وحيداً في ذلك، فبدرجات متفاوتة، نشبه جميعاً هذا الرجل. ولقد وصل الحد إلى النقطة التي لو أن أحدهم حصل على آخر ما يخطر على البال من أسباب السعادة ووسائل الرفاهية لتساءل أيضاً: «ماذا بعد ذلك؟» يبدو أنه مهما فعلنا - شراء منزل أو سيارة جديدة، أو تناول وجبة ممتازة، أو العثور

على شيء، أو شراء بعض الملابس، أو حتى الفوز بوسام رفيع - فإن ذلك كله لا يكفي مطلقاً.

والطريقة الوحيدة للتخلص من هذه الرغبة تكمن في أن تقنع نفسك أن الأكثر ليس دائماً هو الأفضل، وأن المشكلة لا تكمن في ما لا تمتلك، ولكن في توقعاتك للحصول على المزيد.

ولكن إن تود أن تكون راضياً عما تملك لا يعني أنه لا يمكنك ولا ينبغي لك أن ترغب في الحصول على أكثر مما تمتلك حالياً، بل في الاعتقاد بأن عادتك ليست متوقفة على الحصول على ما لا تملك. ويمكنك أن تشعر بالسعادة بما تملك بأن يصبح تركيزك موجهاً نحو اللحظة الحاضرة، وليس بالإفراط في التركيز على ما ترغب في الحصول عليه، فمع انشغال عقلك بأفكار ما قد يجعل حياتك أفضل، ذكّر نفسك برفق أنك لو حصلت على ما تظن أنك تريد، فلن يزيد رضاك قدر أنملة، لأن نفس الحالة النفسية التي تدفعك لأن ترغب في الحصول على المزيد في الوقت الحاضر سوف تدفعك لأن ترغب في الحصول على المزيد في المستقبل.

ضع تقديراً جديداً للأشياء التي حباك الله بها حتى الآن، أنظر لحياتك من منظور جديد، كما لو كنت تنظر إليها للمرة الأولى، ومع وضعك لهذا الإدراك الجديد، ستجد أنه عندما تمتلك شيئاً أو تحقق إنجازاً جديداً في حياتك فإن مستوى تقديرك سوف يزداد.

ومن المقاييس الممتازة للسعادة؛ حساب الفرق بين ما تملك فعلاً وما ترغب في امتلاكه. فقد تقضي حياتك وأنت ترغب في الحصول على المزيد، بينما بمقدورك أن تقرر عن وعي أنك ترغب في الحصول على أشياء أقل، فهذه الطريقة أسهل وأكثر إشباعاً إلى أبعد الحدود.

يبدو أننا مهما فعلنا سواء اشترينا سيارة أو تناولنا وجبة، أو وجدنا شريكاً لنا في التجارة، أو حتى إن كسبنا منصباً شرفياً، يبدو أننا لا نكتفي بذلك أبداً..

ولكي تتغلب على هذه العادة فلا بد أن تقنع نفسك أن الكثير من أي شيء ليس أفضل دائماً، وأن المشكلة ليست فيما لا نملكه ولكنها في الشوق إلى الإكثار. إنك عندما تتعلم الرضا والقناعة فهذا لا يعني أنه لا يجوز لك أن ترغب في المزيد، ويمكنك أن تصبح سعيداً بما تملك بأن تعيش لحظتك وتركز اهتمامك على ما تملك. وعندما تطرأ عليك الأفكار التي تقول: لو حصلت على المزيد فهذا يجعل حياتك أفضل، هنا ذكر نفسك أنك حتى لو حصلت على ما تعتقد أنك بحاجة إليه فإنك لن تشبع أبداً لأن نفس القاعدة ستنطبق عليك، وهي: من يريد أكثر الآن سوف يريد أكثر بعد ذلك.

أعد تقدير النعم الحالية التي تنعم بها، أنظر إلى حياتك مجدداً، كما لو كنت تفعل ذلك للمرة الأولى. وعندما ينمو لديك هذا الوعي، فإنك ستجد أنه بينما تدخل هذه الممتلكات الجديدة أو النجاحات إلى حياتك، فإن مستوى تقديرك أيضاً سوف يرتفع.

يقول ديل كارنيجي:

«أعرف هارولد أبوت منذ سنوات، يعيش في شارع ساوث ماديسون رقم 820، وقد كان مدير معهدي. في ذات يوم، التقينا في كنساس سيتي فأوصلني إلى مزرعتي في مدينة بلتون بولاية ميسوري، وخلال الطريق سألته: كيف يتجنب القلق والكآبة، فأخبرني قصة لن أنساها أبداً.

قال لي: كنت دائم القلق؛ لكن في أحد أيام الربيع من عام 1934، كنت أتمشى في شارع دورتي الغربي في وبي سيتي حين رأيت منظراً أزال عني القلق. حدث ذلك خلال عشر ثوان، لكن خلال العشر ثوان هذه، تعلمت كيف أعيش أكثر مما تعلمته في العشر سنوات السابقة. فمنذ سنتين، كنت أدير مخزن بقالة في وبي سيتي، لم أخسر جميع مدخراتي فقط، بل غرقت في ديون تتطلب مني سبع سنوات للتخلص منها، وقد أقفل مخزني وذهبت إلى بنك التجار والصناعيين لاستدانة المال الكافي لانتقالي إلى كنساس سيتي للبحث عن عمل.

كنت أسير كالرجل المهزوم، وقد فقدت ثقتي وشجاعتي. وفجأة رأيت رجلاً وقد بترت قدماه. كان يجلس على مقعد يرتكز على عجلات، ويزحف في الشارع بمساعدة قطع من الخشب يثبتها في كل يد.

التقيت به بعدما عبر الشارع وبدأ يرفع نفسه ليصل إلى الرصيف. وفيما هو يفعل ذلك، التقت عيناه بعيني، فابتسم لي ابتسامة عريضة قائلاً: صباح الخير يا سيّد، صباح جميل، أليس كذلك؟

وفيما أنا واقف أنظر إليه، عرفت كم أنا غني.. فأنا أملك ساقين، وأستطيع السير. شعرت بالخجل من نفسي، وقلت في قرارتي: إذا كان هو سعيداً ومرحاً وواثقاً من نفسه، بالرغم من أنه فقد ساقيه، فكيف يجب أن أكون أنا بوجود ساقيَّ؟

شعرت بالارتياح؛ وكنت قد قررت أن أستلف مبلغ مئة ألف دولار فقط من البنك، فأصبحت لدي الشجاعة الكافية لطلب مائتي ألف. وكنت أتردد أن أقول إنني ذاهب إلى كنساس سيتي لأحاول العثور على العمل. لكني الآن أعلن بثقة أنني أريد الذهاب إلى كنساس سيتي للحصول على عمل، فحصلت على القرض وحصلت على العمل.

ويومها ألصقت هذه الكلمات على المرآة حيث يمكنني قراءتها كل صباح:

«شعرت بالكآبة لأن لا حذاء لي، حتى التقيت في الشارع برجل لا ساقين لديه».

ويضيف كارنيجي: «سألت مرة إدي ريكنباكر ما هو أحسن درس تعلمه من خلال بقائه واحداً وعشرين يوماً في قارب النجاة مع رفاقه، تائهين بيأس في المحيط الباسيفيكي؟

فقال: إن أكبر درس تعلمته من تلك التجربة هو أنه يجب أن لا تتذمر أو تشعر بالتعاسة إن كان لديك الماء والطعام الكافي».

نشرت صحيفة «التايم» مقالاً عن قائد جرح في غودال قنال فأصيبت

حنجرته بشظية. كتب إلى طبيبه يسأله: «هل سأعيش؟» أجابه الطبيب: «نعم». ثم كتب له ثانية ليسأله: «هل سأستطيع النطق؟» وجاء الجواب ثانية: «نعم». بعد ذلك كتب يقول: «إذن لماذا أنا قلق هكذا؟».

لم لا تتوقف الآن وتسأل نفسك: «لماذا أنا قلق؟ وما هي أسباب شعوري بالكآبة؟» ربما تكتشف أن الأمر غير مهم وسخيف.

إن حوالي تسعين بالمئة من الأشياء في حياتنا هي جيدة، وحوالي عشرة بالمئة منها هي ربّما سيّئة. فإن أردنا أن نكون سعداء فإن كل ما علينا هو التركيز على التسعين بالمئة الجيّدة وتجاهل العشرة بالمئة السيّئة، وإن أردنا أن نقلق ونتألم ونصاب بقرحة المعدة فما علينا سوى التركيز على العشرة بالمئة الخطأ وتجاهل التسعين بالمئة الصح.

إن كلمتي «فكّر واشكر» مكتوبتان منذ القدم، وقد دعت إليهما كل الأديان السماوية الكريمة، فكّر واشكر، فكّر بجميع ما يجب أن نكون ممتنون له، واشكر الله على هباته وعطاياه.

يقول الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾[1].

كان جوناثان سويفت، مؤلف (رحلات غاليفر) من أشد المتشائمين في الأدب الإنكليزي، كان شديد الندم على ولادته، حتى إنه كان يرتدي ثياباً سوداء دائماً، ويمتنع عن الطعام في ذكرى ميلاده. ومع ذلك، وفي ذروة تشاؤمه، كان يمتدح فوائد الفرح والسعادة، وقد أعلن: «أن أفضل الأطباء في العالم هم الدكتور إعتدال والدكتور هدوء والدكتور مرح»!

ونحن يمكننا الإفادة من خدمات (الدكتور مرح) مجاناً في كل ساعة من اليوم بتركيز انتباهنا على الثروات غير المعقولة التي نمتلكها، وهي ثروات تفوق كنوز علي بابا. هل تبيع عينيك مقابل مليون دولار؟ وماذا تأخذ مقابل ساقيك أو يديك أو سمعك أو أطفالك وعائلتك؟ اجمع كل

(1) سورة البقرة، الآية 172.

هذه الثروات وستجد أنك لن تبيع ما تملك مقابل جبال من الذهب والألماس.

ولكن هل جميعاً نقدّر ذلك؟ ومثلما قال شوبنهاور: «من النادر أن نفكر بما نملك، بل إننا نفكر بما ينقصنا»، نعم، إن الميل إلى التفكر فيما ينقصنا هو أعظم مأساة على وجه الأرض. وربما تسبب ذلك في بؤس يفوق البؤس الذي تسببه جميع الحروب والأمراض في التاريخ، بل أن كثيراً من الحروب سببها أن البعض لم يكن يقتنع بما عنده، ولذلك يغزو بلاد الآخرين.

وعلى المستوى الشخصي فإن التركيز على (ما لا نملك) كاد أن يحطم حياة كثيرين، وهذا واحد منهم، يقول ديل كارنيجي:

«يعيش السيد (بالمر) في الشارع التاسع عشر في مدينة باترسون بولاية نيوجرسي، وقد قال لي: بعدما عدت من الجيش بدأت العمل لحسابي، عملت بجهد ليلاً نهاراً وقد سارت الأمور على ما يرام، وما لبثت أن بدأت المتاعب؛ لم أعد أستطيع الحصول على قطع غيار ولا على المواد الأولية، فخشيت أن يتوقف عملي. قلقت جداً حتى تحولت من فتى عادي إلى شخص سريع الاهتياج، كثير التذمر، دائم الكآبة، وعلمت الآن أنني شارفت على خسارة بيتي، وفي ذات يوم قال لي شاب متطوع مقعد يعمل عندي:

يحب أن تخجل من نفسك يا هذا، أنت تعتقد أنك الوحيد في العالم الذي له مشاكل، لنفترض أن عليك التوقف عن العمل لفترة فما الذي سيحدث؟ يمكنك البدء ثانية حتى تصبح الأمور عادية، لديك الكثير مما تحسد عليه ومع ذلك فأنت كثير التذمر، كم كنت أتمنى لو كنت مكانك!، أنظر إليّ لدي ساق واحدة ونصف وجهي مصاب، ومع ذلك لا أتذمر أبداً، فإن لم تتوقف عن التذمر والشكوى لن تفقد عملك فقط بل ستفقد صحتك وأصدقاءك أيضاً!

هذه الملاحظات جمّدتني في مكاني، وجعلتني أتذكر كم أن حالتي

جيدة. فقررت أن أتغيّر وأعود إلى سابق عهدي».

وهناك قصة أخرى لسيدة اسمها لوسيل؛ وهي تروي قصتها فتقول:

«كنت أعيش في دوامة مزعجة، فقد كنت أدرّس في جامعة أريزونا، وأدير دروساً في الطب في المدينة، وأعطي دروساً خصوصية، وكنت أخرج لزيارة صديقاتي وأزور أقربائي. في ذات صباح انهرت تماماً إذ أصبت بمرض في قلبي، ونصحني الطبيب بملازمة فراشي مدة سنة كاملة، ولم يشجعني على الاعتقاد أنني سأستعيد قوتي ثانية، بل نصحني بملازمة فراشي سنة كاملة!

أصابني الرعب الشديد! لماذا يحدث كل ذلك لي؟!، بكيت وصرخت وثرت متألمة لكنني عدت إلى فراشي مثلما نصحني الطبيب، ثم قال لي جاري وهو فنان: أنت تعتقدين أن قضاء سنة في السرير هي مأساة، لكن الأمر لن يكون كذلك إذ سيتسنّى لك التفكير ومعرفة نفسك، وسيكون لديك نمواً روحياً خلال الأشهر القليلة المقبلة أكثر مما فعلت في حياتك. فهدأت قليلاً وحاولت تطوير شعور جديد تجاه القيم، قرأت كتباً عن الإيحاء، وفي أحد الأيام سمعت مذيعاً في الإذاعة يقول: يمكنك فقط التعبير عما يجول في خاطرك. لقد استمعت إلى مثل هذه الكلمات كثيراً في الماضي، لكنها الآن غاصت في أعماقي. فقررت أن أفكر بالأمور التي أردت أن أعيش بواسطتها: أفكار الفرح والسعادة والصحة.

أجبرت نفسي في كل صباح بعد أن أستيقظ على المرور بجميع الأشياء التي يجب أن أكون ممتنة من أجلها، لا أشعر بالألم ولدي ابنة شابة ولدي بصري وسمعي، ولدي الوقت الكافي للقراءة والغذاء الجيد والأصدقاء المخلصين، وكنت أشعر بفرح شديد مما جعل الزائرين يتدفقون لزيارتي حتى وضع الطبيب ملاحظة بأنه يُسمح لشخص واحد بالدخول وفي ساعات محددة.

مضى على ذلك تسع سنوات، والآن أعيش حياة جميلة مليئة بالنشاط وأشعر بامتنان عميق لتلك السنة التي قضيتها في الفراش، فهي

أسعد سنة قضيتها في أريزونا، وما تزال عادة إحصاء النعم التي أتمتع بها باقية معي، وهي أثمن ما أملك، وأخجل أن أعترف أنني لم أتعلم أن أعيش إلا حين كدت أشرف على الموت».

لقد تعلمت هذه السيدة من خلال المرض الدرس الذي تعلمه صموئيل جونسون منذ مئتي سنة تقريباً. قال الدكتور جونسون: «إن عادة النظر إلى الجانب الأفضل من كل حادثة، لا يقدر بثمن إطلاقاً».

وهذه الكلمات لم ينطق بها متفائل متخصص، لكن الذي قالها رجل عرف القلق والفقر والجوع طيلة عشرين سنة، وأخيراً أصبح من أشهر الكتاب في عصره.

ولقد جمع لوغان بيرسول سميث الكثير من الحكمة في كلمات قليلة حين قال: «هناك شيئان يجب أن تصبو إليهما في الحياة: أولاً الحصول على ما تريد، وبعد ذلك، التمتع به. ولا يتوصل إلى الهدف الثاني إلا أكثر الناس حكمة».

هل تود أن تعرف كيف تجعل من غسل الأطباق في المطبخ، تجربة رائعة؟

اقرأ كتاباً عن شجاعة غير معقولة، من تأليف بورغيلد دال واسمه (أريد أن أرى).

مؤلفة هذا الكتاب امرأة كانت عملياً شِبه عمياء لمدة نصف قرن. وقد كتبت تقول: «لي عين واحدة، ولم أكن أستطيع الرؤية جيداً من خلالها. كنت أرى الكتاب فقط حين أمسكه قريباً جداً من وجهي».

لكنها كانت ترفض الشفقة وترفض اعتبارها معاقة، وحين كانت طفلة أرادت أن تلعب (الحجلة) مع سائر الأطفال، لكنها لم تكن تستطع أن ترى الخطوط المرسومة على الأرض. وهكذا حين يعود الأطفال إلى منازلهم، كانت تجلس على الأرض لتطلع عن كثب على الخطوط لتحفظ كل جزء من الأرض التي تلعب عليها مع أصدقائها.

وسرعان ما أصبحت خبيرة بهذه الألعاب. كانت تدرس في البيت فتمسك بكتابها ذو الأحرف الكبيرة قريباً من عينيها حتى تلامس أهدابها صفحاته، وقد حصلت على شهادتين جامعيتين من جامعة مينيسوتا وجامعة كولومبيا.

بدأت التعليم في قرية صغيرة تدعى «توين ڤالي»، ثم أصبحت أستاذة في الصحافة والأدب في جامعة أوغستانا في جنوب داكوتا، وقد بقيت تعلّم هناك مدة ثلاث عشرة سنة، وكانت تلقي المحاضرات أمام النوادي النسائية، وتدلي بأحاديث عن الكتب والمؤلفين في الإذاعة. وقد كتبت تقول: «كان يكمن وراء تفكيري خوف دائم من العمى الكلي، لكنني قررت التغلب على ذلك، وتبنيت أسلوباً فرحاً تجاه الحياة».

وفي سنة 1943، حين بلغت سن الثانية والخمسين، حدثت أعجوبة: أجريت لها عملية جراحية في مستشفى مايو الشهير وبدأت ترى أضعاف ما كانت تستطيعه في السابق.

انفتح أمامها عالم مدهش من المحبة. ووجدت أن حتى غسل الأطباق في المطبخ هو أمر رائع. وقد كتبت تقول: «بدأت ألهو بالرغوة البيضاء المتصاعدة من طبق الغسيل، فأغمس يدي وألتقط كرة من فقاقيع الصابون الصغيرة، ثم أمسك بها أمام الضوء حيث أرى فيها ألوان قوس قزح الزاهية».

وحين نظرت هذه السيدة عبر النافذة، رأت عصفور الدوري ذو الجناحين الرماديين، يخفق بجناحيه ويطير عبر الثلج المتساقط، وجدت أن هذا المنظر من أروع ما يمكن التمتع برؤيته، حتى إنها همست بهذه الكلمات:

«يا إلهي ربّ السموات والأرض، أنا أشكرك، أنا أشكرك».

تصور أنك تشكر الله لأنك تستطيع أن تغسل الأطباق، وأن ترى قوس قزح في الفقاقيع، وعصفور الدوري يطير عبر الثلج.

يجب أن نخجل من أنفسنا، طيلة الأيام والسنوات كنا نعيش في جنة من الجمال، لكننا لم نستطع أن نرى ذلك أو نتمتع بما حولنا.

فإن أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة:

«عدّد نعمك، وليس متاعبك»!

يقول الحديث الشريف: «من سعادة ابن آدم استخارته الله، ورضاه بما قضى الله، ومن شقوة ابن آدم تركه استخارة الله، وسخطه مما قضى الله»[1].

(1) البحار، ج 77، ص 159.

تعلّم كيف تصبر

ليست هنالك صفة أخلاقية إلاّ والصبر جزء لا يتجزأ منها، إذ لا معنى للأخلاق الفاضلة كالشجاعة والكرم وحسن التعامل وغيرها، إلا إذا كان صاحبها يستديم عليها، ويصبر على نتائجها.

الصبر منبعه في القلب، ونتيجته تكون في القلب أيضاً. فمن يمتلك صفة الصبر فهو يمتلك قلباً أكثر سكينة، وطمأنينة، وسعادة..

فكلما زاد صبر المرء كلما زاد قبوله للأمور، ومن ثم سعادته في الحياة.

فالحياة بدون الصبر محبطة للغاية. ومن قلّ صبره قلّ تقبله لما هو عليه، ومن زاد صبره أضاف بعداً إضافياً من السكينة والرضا على نفسه، ومن ثم يحسن تعامله مع نفسه ومع الناس.

والصبر من الصفات التي يمكن الحصول عليها وزيادتها، وذلك عن طريق الأمور التالية:

أولاً: أن تفتح قلبك للزمن الذي تعيشه وإن كنت تحس بالإحباط

إن علينا أن نعرف أن درجة السكينة القلبية تتوقف على مدى قدرتنا على العيش في الوقت الحاضر بصرف النظر عما حدث في الماضي البعيد، أو بالأمس القريب، وبصرف النظر عما يمكن أن يحدث لنا في الغد البعيد أو القريب أيضاً.

إن كثيراً من الناس يعيشون في حالة من القلق الدائم على أمور لم تحدث لهم، أو أنها حدثت لهم ولكنهم لا يملكون القدرة على تغييرها.

وهكذا فإنهم يجعلون حاضرهم تحت رحمة الماضي، أو المستقبل. مما يؤدي بهم إلى الشعور باليأس، والقلق والإحباط والضيق.

وأمثال هؤلاء (يؤجلون) شعورهم بالبهجة والسعادة، ليوم لا يأتي. أو أنهم (يبيعون) هذا الشعور بيوم مضى ولن يتكرر.

إن الذين ينتظرون يوماً أفضل من يومهم لا يسمحون لعقولهم بأن تعمل بما يضمن لهم عمل (الأفضل) في المستقبل، بل أنهم سوف يكررون نفس الأعمال التي تسلب منهم الشعور بالبهجة والسعادة في أي وقت.

فالذين لا يعيشون في حاضرهم، يكررون دائماً الوسائل التي تؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط..

يقول أحدهم: «في حين ننشغل بعمل تخطيط لأعمالنا، فإن أطفالنا ينامون وأحباؤنا يبتعدون عنا ويموتون، كما يسوء مظهر أجسامنا وكذلك فإن أحلامنا تنسل من بين أصابعنا، باختصار، فإننا نُضيّع حياتنا».

إن العديدين يعيشون وكأن الحياة تجربة لما سيحدث في المستقبل، ولكن ليس هذا ما سيكون في واقع الأمر، إذ ليس هناك ما يضمن حياة أي منا في الغد. إن الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذي نملكه والوقت الوحيد الذي نسيطر عليه، فعندما نركز على الوقت الحاضر، فإننا نُلقي بالخوف خارج عقولنا. فالخوف هو القلق بشأن الأحداث التي قد تقع في المستقبل - كالقلق بشأن أن لا نملك قدراً كافياً من المال أو الخوف من أنه سيقع أبناؤنا في مشكلة صعبة، أو أننا سوف نعجز ونموت أو ما إلى ذلك -.

ولكي نقاوم الخوف، فإن أفضل ما يمكن عمله هو أن نتعلم كيف نعيد تركيزنا على الوقت الحاضر.

يقول مارك توين:

«لقد مررت ببعض الصعاب في حياتي، ولقد حدث بعضها بالفعل،

أي أن كثيراً مما مررت به لم يحدث».

ألا ترى أن كثيراً مما حدث لك بالفعل قد انتهى ولن يعود، وقلقك بشأنه لا معنى له.

إنك لا تستطيع أن تحمل ثلاثة هموم متراكمة في وقت واحد: همّ الماضي، وهمّ الحاضر، وهمّ المستقبل. فلا بد أن تختار منها واحداً؛ فهل تختار همّ الماضي الذي ذهب ولن يعود؟ أم همّ المستقبل الذي لم يأت بعد؟ إذن لم يبق سوى همّ الحاضر.

إن الماضي والمستقبل لا وجود لهما إلا عندما تفكر فيهما، فهما من دنيا الآراء والأفكار، وليسا من الوقائع والأحداث، فلماذا نجهد أنفسنا في صنع الحسرات على الماضي، أو على المستقبل؟!

يقول أحد الكتاب: «إذا أردت أن تعيش سعيداً فعش يومك».

ويقول الشاعر:

ما مضى فات والمؤمل غيبٌ ولك الساعة التي أنت فيها

أتعرف ماذا يعني أن تحمل همّ الماضي والمستقبل؟

إنه يعني بدل أن تحمل همّ الدقيقة التي أنت فيها، فإنك تحمل همّ ساعة كاملة، وبدل أن تحمل همّ يومك الذي تعيشه، فإنك تحمل هم الشهر الذي مضى، والسنة القادمة.

فإذا كنت الآن تشعر بألم في ضرسك، فأنت تعمّم الألم وكأنك بدأت تشعر به منذ شهر وسوف تبقى تشعر به بعد شهر.. مما يزيد على الألم الشعور بالتحسر، واليأس..

فلا تنبش في الماضي لتستخرج منه مشاكل قد انتهت، ولا تفترض لمستقبلك مشاكل، ربما لا تأتي.

أما آلام الحاضر فبدل أن تتوقع استمرارها في المستقبل فتصاب باليأس من شفائها، إفترض زوالها، لأن كل شيء إلى الزوال، ولربما

يأتيك المستقبل بالخلاص منها.

لقد قال أحد الحكماء: «منتهى السعادة: أن لا تأسف على ما مضى لأنه ليس لك فيه حيلة».

وفي الحقيقة فإنه ليس في مقدور أحد أن يعيد الماضي، أو يقولب المستقبل. فالحاضر هو وحده ملكنا، وإذ هو كذلك فليس لمدة طويلة، ومتى جاوزناه فلن يعود ملكنا مرة ثانية، فلماذا نهتم بيومنا بعد أن يصبح ماضياً، حيث لا حيلة لنا فيه، وندع الاهتمام به وهو حاضر نملك كل التصرف فيه؟

ثانياً: أن ننظر إلى الجانب المشرق من الحوادث

يقول البعض: كيف تطالبنا بأن نعيش في الوقت الحاضر، بينما الوقت الحاضر قد يكون مثيراً لليأس والإحباط والقلق؟

ألا نجد أحياناً أننا على موعد هام، فإذا بنا نتعطل في زحمة المرور مما قد يؤدي إلى خسارة الموعد وما يترتب على ذلك؟

أليس مثل هذا الحاضر هو بحد ذاته مثيراً للقلق واليأس والتوتر؟

وأقول: إن المطلوب هو أن نعيش في الحاضر، مع الإصرار على أن ننظر إلى الجوانب المشرقة منه.

فإذا توقفت في زحمة السير، فلماذا تفكر بالموعد الذي سوف تخسره، ولا تفكر في الفرصة المتاحة أمامك لكي تفكر مثلاً في أمورك بعيداً عن الانشغال بالآخرين.

ولماذا لا تقول: «ولعلّ الذي أبطأ عني هو خير لي لعلمك بعاقبة الأمور».

إنني أؤلف الكتب، وأحياناً يأتي أحد أولادي الصغار ويقطع عليّ سلسلة تفكيري، ولكنني بدل أن أنظر إلى هذه المقاطعة باعتبارها (مزاحمة) أنظر إليها باعتبارها (استراحة) إجبارية عن العمل الجاد،

والانشغال ببراءة الطفولة لفترة قصيرة بين الأعمال.

إن كثيراً من الحوادث التي تثير ضيقنا هي حوادث جميلة في حد ذاتها، ولكن نظرتنا إليها يجعلها في نظرنا تبدو وكأنها قبيحة.

ثالثاً: أن تتدرب على الصبر

إن الصبر حتماً من الصفات الاكتسابية، وليس من المواهب التي لا دخل لإرادتنا فيها.

فمن يريد أن يصبر، فهو يستطيع أن يفعل ذلك، ومن لا يرغب في الصبر يقول: أنا لا أستطيع.

إن الصبر من صفات القلب التي يمكن زيادتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب المتعمد، وتتمثل إحدى الطرق التي اكتشفت أنها تزيد من صبري في أن أجعل لنفسي فترات تدريب فعلية، أي فترات من الوقت وضعتها في عقلي للتدريب على فن الصبر، فالحياة ذاتها عبارة عن مدرسة يعتمد منهجها على الصبر.

إنك تستطيع أن تبدأ بقدر ضئيل من الوقت كخمس دقائق مثلاً للتدريب على الصبر، وهذا يكفي لإعطائك القدرة على الصبر مع مرور الوقت. ولتبدأ بأن تقول لنفسك: «حسناً.. في الخمس دقائق القادمة لن أسمح لأي شيء كان أن يضايقني وسوف أكون صبوراً»، إن ما ستكتشفه سيكون مدهشاً فعلاً. فعزمك على أن تكون صبوراً، وبخاصة لو كان ذلك لبرهة قصيرة، سوف يقوّي من قدرتك على الصبر. إن الصبر هو إحدى تلك الصفات الفريدة التي تسبب للإنسان النجاح. وبمجرد أن تنجز نجاحاً صغيراً - خمس دقائق من الصبر - سوف تبدأ في رؤية أنك بالفعل تمتلك القدرة على الصبر، حتى لو كان ذلك لفترات أطول من الزمن.

يقول أحد المؤلفين: عندي أطفال صغار وهذا يمنحني العديد من الفرص للتدريب على فن الصبر، على سبيل المثال عندما تمطرني ابنتاي بوابل من الأسئلة، في الوقت الذي أنا مشغول فيه بإجراء مكالمة هاتفية

هامة، أقول لنفسي: هاك فرصة عظيمة لأكون صبوراً. وللنصف ساعة القادمة سوف أتحلى بالصبر قدر المستطاع!

«إن ما أخبركم به هنا ينجح بالفعل، ولقد أتت ثماره في عائلتي فعندما أحتفظ برباطة جأشي، ولا أسمح لنفسي بالشعور بالضيق أو الانزعاج، فإن باستطاعتي بهدوء ولكن بحزم، أن أوجّه سلوك طفلتي بدرجة أكبر فاعلية مما لو كنت ثائراً. إن مجرد توجيه عقلي كي يصبر، يسمح لي بأن أبقى منتبهاً للحظة الحاضرة أكثر مما لو كنت متوتراً. وأفكر في كل الأوقات التي حدث ذلك فيها وأشعر بأنني شهيد ذلك. علاوة على ذلك فغالباً ما يكون شعوري بالصبر مؤثراً الآخرين فهو ينتقل إلى طفلتيَّ اللتين تقرران من تلقاء نفسيهما بأنه من الممتع إزعاج أبيهما».

إن الشعور بالصبر يعطينا الفرصة الجيدة للاحتفاظ برؤيتنا الصائبة للأمور، ويمكننا أن نتذكر حتى في غمار موقف صعب، بأن التحدي الذي نواجهه في اللحظة الحاضرة ليس بمسألة (حياة أو موت) ولكن مجرد عقبة طفيفة علينا أن نتعامل معها ونتجاوزها، وبدون الصبر، فإن نفس هذا الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة طوارئ تامة بما تحتوي عليه من ضيق، وإحباط، ومشاعر مجروحة، وضغط دم مرتفع. إن الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك.

فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال، أو رئيسك في العمل، أو شخص صعب وكنت لا ترغب في القلق بشأن (صغائر الأمور)، فإن زيادة قدرتك على الصبر تُعَدُّ بداية رائعة لذلك.

كن راضياً بالقضاء والقدر

ليست الأمور كلها بيدنا، فلا احد مثلاً يستطيع ان يختار تاريخ ميلاده، والعائلة التي يولد فيها، ولا مكان ولادته ولا لون عينيه، ولا طوله، ولا لون بشرته وصفاته الجسدية.

لا أحد يستطيع أن يمنع وقوع بعض الحوادث المؤسفة له كموت صديق، أو حدوث زلزال، أو هبوب الرياح، أو أمور أخرى من هذا القبيل، فتلك أمور ترتبط بالقضاء والقدر.

وإذا كان البعض غير مرتاح مما هو حادث له - سواء فيما يرتبط بمواصفاته الجسدية أو فيما يرتبط بالحوادث التي تقع - فإن من الأفضل أن يقارن نفسه بمن هو أكثر ابتلاءً منه ويرضى بالقضاء والقدر إذ ليس له خيار آخر غير هذا الخيار.

يقال: إن رجلاً وقع في بئر، فأخذ يصرخ ويطالب كل من يمرّ به أن يخلّصه، فقال له رجل سمع استغاثته: اصبر حتى آتيك بحبل وأرفعك به.

فقال الرجل: وإذا لم أصبر، فماذا أفعل؟

إنك أحياناً لا تملك إلا أن تصبر على ما أنت عليه، إذ لا تملك إلا هذا الخيار.

ثم إن علينا أن لا نعتبر ما نحن فيه من الأمور التي لا ترضينا هي أسوأ ما يمكن أن يحدثِ لنا «فربّ ضارة نافعة» كما يقول المثل. فكم من أمور اعتبرناها (نقمة) ثم تبين أنها كانت في حقيقة الأمر (نعمة) والعكس أيضاً ممكن.

ويذكر في هذا الموضوع عن قرية كان فيها عجوز حكيم وكان أهل

القرية يثقون به، في الإجابة على أسئلتهم ومخاوفهم.

وفي أحد الأيام؛ ذهب فلاح من القرية إلى العجوز وقال بصوت محموم: «أيها الحكيم؛ ساعدني، لقد حدث لي شيء فظيع. لقد هلك ثوري وليس عندي حيوان يساعدني على حرث أرضي! أليس ذلك أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟».

فأجاب الحكيم: «ربما كان ذلك صحيحاً، وربما كان غير صحيح».

فأسرع الفلاح عائداً لقريته وأخبر جيرانه أن الحكيم قد جن، لأنه كان يظن أن ذلك أسوأ شيء يمكن أن يحدث للفلاح، فكيف لم يتسنّ للحكيم أن يرى ذلك؟

إلا أنه في اليوم ذاته، شاهد الناس حصاناً صغيراً قوياً بالقرب من مزرعة الرجل. ولأن الرجل لم يعد عنده ثور ليعينه في عمله، فقد أتت الرجل فكرة اصطياد الحصان ليحل محل الثور، وهو ما قام به فعلاً.

وقد كانت سعادة الفلاح بالغة، فلم يحرث الأرض بمثل هذا اليسر من قبل. وما كان الفلاح إلا أن عاد للحكيم وقدم إليه أسفه قائلاً: «لقد كنت محقاً أيها الحكيم، إن فقداني للثور لم يكن أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي، لقد كان نعمة لم أستطع فهمها فلو لم يحدث ذلك لما فكّرت لي أبداً أن أصيد حصاناً جديداً، لا بد أنك توافقني على أن ذلك هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي».

فأجاب الحكيم: «ربما نعم، وربما لا».

فقال الفلاح لنفسه: «لا؛ ثانية؟!، لا بُدّ أنّ الحكيم قد فقد صوابه هذه المرة».

لم يدرك الفلاح ما سيحدث. وبعد مرور بضعة أيام سقط ابن الفلاح من فوق صهوة الحصان، فكسرت ساقه، ولم يعد بمقدوره المساعدة في حصاد المحصول.

ومرة أخرى، ذهب الفلاح إلى الحكيم وقال له: «كيف عرفت أن

اصطيادي للحصان لن يكون أمراً جيداً؟ لقد كنت على صواب ثانية، فلقد جرح ابني ولن يتمكن من مساعدتي في الحصاد. هذه المرة أنا على يقين بأن هذا هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي، لا بد أنك توافقني هذه المرة».

ولكن، كما حدث من قبل، نظر الحكيم إلى الفلاح وأجابه بصوت ملؤه الشفقة وقال: «ربما نعم، وربما لا».

استشاط الفلاح غضباً من جهل الحكيم وعاد من فوره إلى القرية.

في اليوم التالي، قدم أفراد الجيش واقتادوا جميع الرجال القادرين للمشاركة في الحرب التي اندلعت للتو، وكان ابن الفلاح الشاب الوحيد الذي لم يصطحبوه معهم، ومن هنا كتب له أن يبقى في منزلة في حين أصبح محتماً على الباقين أن يذهبوا إلى الحرب.

إن المغزى الأخلاقي لهذه القصة يعد درساً نافعاً للغاية. وحقيقة الأمر، أننا لا ندري ماذا سيحدث غداً، نحن فقط نعتقد أننا نعلم ذلك، وغالباً ما نضخّم من شيء ما، ونخترع أحداثاً مبالغاً فيها في عقولنا عن أشياء بشعة سوف تحدث. أما إذا احتفظنا برباطة جأشنا وفتحنا عقولنا أمام كل الاحتمالات، لتأكدنا من أن كل شيء سيصبح على ما يرام في نهاية المطاف. وتذكر: «قد يكون الأمر كذلك، وقد لا يكون».

خذ الحياة كما هي
ولا تكن جاداً أكثر من اللازم

من المهم أن تكون جاداً في حياتك، فمن دون بذل الجهود اللازمة لا يمكنك تحقيق طموحاتك، ولكن لا يجوز أن تكون جدّيتك أكثر من اللازم، فالجديّة للحياة مثل الماء للزراعة، إذا زادت عن المقدار الطبيعي أفسدت الحياة.

تسأل كيف أميّز بين الجدية المطلوبة، والأخرى الزائدة عن اللزوم؟

والجواب: إذا رأيت أنك تعامل كل شيء بالجديّة، حتى كأن الحياة يجب أن تؤخذ في كل تفاصيلها بحزم لا لين معه، فهذه جدية مفرطة.

إن البعض يشعر بالضيق إذا تأخر أحد عن موعده معه ربع ساعة، ويثور إذا توقفت سيارته في الزحام خمس دقائق، ويتوتر إذا ارتكب خطأً بسيطاً.

هذه الأمور تؤدي بالمرء إلى فقدان التمتع بالحياة، وتسلبه النظرة السليمة إلى الأمور.

إن المطلوب هو أن نأخذ جدّ الحياة بجدّ، وهزلها بالهزل، وما هو بين بين، نأخذه بطريقة بين بين.

ولعلّ أساس شعورنا بالتوتر والضيق يكمن في رغبتنا أن لا تختلف حياتنا عما نتوقعه، وكأن الحياة هي قالبٌ خاص لكل واحد منا، بينما الحياة تمضي بالطريقة التي أرادها الله لها، ولها معاييرها، وسجيّتها، وطريقتها، ومن أراد التعامل الصحيح معها فإن عليه أن يتأقلم معها، لا أن يتوقع أن تتأقلم هي معه.

وببساطة فإن بعض الضيق أو التوتر الذي نواجهه هو من صنع

أيدينا؛ فنحن نضع تصورات معينة للحياة، وحينما لا تتوافق الظروف مع تلك التصورات، تتحول الظروف إلى صعوبات تواجهنا.

ولكي نعالج مشكلة الجديّة المفرطة، لا بد أولاً من الاعتراف بوجود مشكلة من هذا النوع في حياتنا، وأن نقرر ثانياً تغيير طريقتنا في الحياة، وأن نحاول مسايرة الأمور كما هي والتعامل مع الأشخاص كما هم، وليس كما نريد نحن.

والخطوة الأهم تتمثل في تخفيض مستوى التوقعات، فإذا شعرت بالضيق في المرة القادمة لأن الأمور ليست على ما يرام - كما تعتقد - فحاول أن تتحرر من توقعاتك، وتخفف من جديّتك.

ويقترح بعض الخبراء هنا أن تقضي يوماً واحداً من دون توقعات مسبقة، فمنذ الصباح لا تتوقع في ذلك اليوم أن يحترمك الناس، وأن يتعاملوا معك بود كبير، ولا تتوقع أن تنجز كل ما خططت لإنجازه، ولا أن تكسب لذة إضافية، وحتى ما يجب عليك أن تقوم به، أنجزه بروح جذلة، فبدل أن تحارب الحياة، ارحل معها في رحلة.

ومع التمرين سوف تخفف الجدية التي تنهش وجودك.

وهنا لا بد من التذكير بأن (السعادة) من الأمور التي يمكن، ويجب التخطيط لها، والذين لا يخططون لسعادتهم يؤجلون السعادة بقصد أو بغير قصد ولكنهم دائماً يحاولون إقناع أنفسهم أنهم سوف يكونون سعداء ذات يوم. فمثلاً، البعض منا يقول: إنهم سوف يصبحون سعداء عندما يدفعون فواتيرهم، أو عندما ينهون دراستهم، أو عند حصولهم على وظيفة أو ترقية ويقنعون أنفسهم أن الحياة سوف تكون أفضل عندما يتزوجون ويصبح لديهم أطفال، وبعد ذلك يحزن هؤلاء لأن أطفالهم لم يكبروا بعد، ويقولون: إنهم سوف يصبحون سعداء عندما يكبر هؤلاء الأطفال.

وبعد ذلك يصاب هؤلاء بالإحباط عندما يكبر أولادهم ويصبحون مراهقين ولا يعرفون كيف يتعاملون معهم، وبالطبع سوف يسعدوا عندما يمرون من هذه المرحلة. نقول لأنفسنا: إن حياتنا سوف تكون مثالية

عندما نتعاون مع أزواجنا، وعندما نحصل على سيارة جديدة، أو نقضي إجازة لطيفة، أو عندما نحال على المعاش وهكذا..

وفي نفس هذا الوقت، فإن الحياة تتواصل، والحقيقة أنه ليس هناك وقت يجدر بنا أن نكون فيه سعداء سوى الوقت الذي نحياه الآن. فإذا لم نكن سعداء الآن فمتى نكون كذلك؟

إن حياتنا سوف تكون دائماً مليئة بالتحديات، ومن الأفضل لنا أن ندرك ذلك الآن ونقرر أن نكون سعداء بأي طريقة.

يقول أحد الحكماء: «لقد ظللت أعتقد لوقت طويل أن الحياة الحقيقية لم تبدأ بعد. ولكن كان لا يزال هناك بعض العوائق التي يجب تخطيها أولاً، كعمل لم أكمله مثلاً، أو وقت لا أزال في حاجة لقضائه، أو قرض يجب أن أدفعه، بعد هذا كله يمكن أن تبدأ الحياة الحقيقية، وفي النهاية أدركت أن كل هذه العوائق ما هي إلا حياتي نفسها».

مهما كانت الظروف تصرّف وكأنك سعيد حقّاً

من أسباب الشعور بالتعاسة، هو الكآبة.. وهي حالة نفسية قد يكون لها سبب خارجي، ولكنها غالباً ما تأتي نتيجة للسأم، والتظاهر بالضجر، والإرهاق، والانهيار.

يقول ديل كارنيجي:

«إنها حقيقة معروفة أن وضعنا العاطفي يساهم في تسبب الإرهاق أكثر من أي جهد جسدي.

وقد نشر جوزيف إ. بارماك وهو دكتور في الفلسفة في (أرشيف علم النفس) تقريراً عن بعض تجاربه يظهر فيه كيف أن السأم يسبب الإرهاق والكآبة.

فقد أخضع هذا الدكتور مجموعة من الطلاب لسلسلة من التجارب التي يعلم أنها لا تثيرهم. فما كانت النتيجة؟ شعر الطلاب بالتعب والنعاس، واشتكوا من الصداع وتوتر العيون، كما شعروا بالضيق. وفي بعض الحالات، كانوا يشعرون بتلبك في المعدة، فهل كل ذلك كان خيالاً؟

كلا، فقد أجريت فحوصات على أولئك الطلاب، فظهر أن ضغط الدم واستهلاك الأوكسجين ينقص حين يشعر الإنسان بالضجر، وأن الجسد يعود إلى طبيعته بسرعة حالما يشعر الإنسان بالسعادة والاهتمام ومحبة العمل الذي يقوم به!».

ويضيف كارنيجي: «من النادر أن نتعب عندما نقوم بشيء مثير ومفرح. فمثلاً، قمت مرة بقضاء عطلتي في جبال روكي الكندية حول

بحيرة لويس. أمضيت عدة أيام أصطاد سمك الترويت هناك على طريقتي الخاصة، سالكاً طريقاً مليئة بالأعشاب والشجيرات التي هي أطول مني، كما كنت أتعثر بالأخشاب وأنا أشق طريقي عبر الأشجار المقطوعة، ومع ذلك وبعد ثمان ساعات، لم أشعر بالتعب. لماذا؟ لأنني أحببت ذلك العمل، وشعرت بروح السعادة والتفوق وتحقيق الذات: إذ اصطدت ست سمكات كبيرات.

لكن لنفترض أن الصيد سبّب لي السأم، فكيف تظن سيكون شعوري؟ كنت سأصاب بالإرهاق بسبب هذا العمل الشاق على علو سبعة آلاف قدم».

ويضيف: «وحتى أثناء ممارسة مثل هذه النشاطات المرهقة كتسلق الجبال، يمكن أن يرهقك الشعور بالسأم أكثر من العمل الشاق الذي تقوم به. فمثلاً، أخبرني كينغمان، رئيس بنك المزارعين والصناعيين في مينابوليس، عن حادثة تعتبر مثالاً رائعاً عن ذلك. ففي شهر تموز طلبت الحكومة الكندية من نادي الباين الكندي اختيار مرشدين لتدريب أعضاء برينس أون وايلز على تسلق الجبال، وكان كينغمان من بين المرشدين الذين وقع الاختيار عليهم لتدريب أولئك الجنود.

«وقد أخبر كيف أنه هو والمرشدين الآخرين - وهم رجال تتراوح أعمارهم بين الثانية والأربعين والخمسين - أخذوا أولئك الشبان إلى مرتفعات عبر حقول ثلجية وجليدية وإلى صخور تعلو أربعين قدماً، حيث كان عليهم التسلق بواسطة الحبال وطرق أقدام صعبة. تسلقوا قمة ميشيل وفايس برازيدمنت وغيرها في وادي ليتل يوهو في جبال الروكي. وبعد خمسة عشرة ساعة من تسلق الجبال، شعر أولئك الشبان ببعض الإرهاق بعدما أنجزوا تدريب ستة أسابيع في يوم واحد.

فهل سبب إرهاقهم استخدام عضلاتهم التي لم يصلها التدريب العسكري؟ إن أي رجل أخضع للتدريب العسكري سيسخر من هذا السؤال! كلا، إن إرهاقهم ناتج عن السأم من تسلق الجبال. كانوا مرهقين

لدرجة أنهم استغرقوا في النوم من دون انتظار العشاء.

لكن المرشدين - وأعمارهم تبلغ ثلاثة أضعاف عمر الجنود - هل كانوا متعبين؟ أجل، لكن غير مرهقين. فتناولوا العشاء وجلسوا لوقت طويل يتحدثون عن تجارب يومهم، لم يشعروا بالإرهاق لأن عملهم كان يبعث فيهم الإثارة.

عندما كان الدكتور إدوار ثورندايك من جامعة كولومبيا، يجري تجارباً عن الإرهاق، كان يبقي الشبان يقظين أسبوعاً تقريباً وذلك بإبقائهم منهمكين بأعمال مثيرة. وبعد التدقيق، قال هذا الدكتور: «إن السأم هو السبب الحقيقي الوحيد لتقليل العمل».

فإن كنت عاملاً ذهنياً، من النادر أن تجعلك كمية العمل الذي تقوم به سبب تعبك. وربما تتعب من كمية الأعمال التي لم تقم بها. تذكّر ذلك اليوم في الأسبوع الماضي حين كنت تقاطع باستمرار فلم تجب حينها على الرسائل، وتخلفت عن مواعيدك وواجهتك متاعب هنا وهناك، كل شيء كان يسير خطأ في ذلك اليوم. لم تنجز شيئاً، وقد عدت إلى المنزل مرهقاً ومصاباً بصداع مؤلم، وكنت تشعر بالنعاس حقاً.

في اليوم التالي سارت الأمور بهدوء في المكتب، أنجزت أضعاف ما كنت تنجزه يومياً، كما عدت إلى المنزل نشيطاً ومنتعشاً كزهرة الكاردينيا الناصعة البياض. حتماً أنك مررت بهذه التجربة!

وكذلك أنا مررت بمثلها.

ما هو الدرس الذي نتعلمه من ذلك؟

والجواب: إن سبب إرهاقنا وكآبتنا ليس العمل بل هو القلق والاستياء والكبت.

يقول أحد الحكماء: «إن الشعوب المحظوظة هي تلك التي عليها القيام بأعمال تتمتع بالقيام بها». إن مثل هذه الشعوب هي محظوظة، لأنها تتمتع بمزيد من الطاقة ومن السعادة، وبأقل قدر من القلق

والإرهاق، فحيث يكمن مصدر الإثارة توجد الطاقة.

فما معنى ذلك؟ وماذا يمكنك فعله؟

إليك ما فعلته إحدى السكرتيرات وهي تعمل لدى شركة نفط في تولساغ بولاية أوكلاهوما، كان عليها القيام بعمل مضجر لعدة أيام من كل شهر، مما كان يبعث في نفسها السأم والضجر والكآبة، إذ كان عليها إملاء طلبات مطبوعة لعقود الشركة وتجهيز الأرقام والإحصائيات. هذه الأمور كانت مملة جداً، فقررت أن تجعلها مثيرة، فكيف تعمل؟ أخذت تقوم بمنافسة يومية مع نفسها. فكانت تعدّ العقود التي تنجزها كل يوم وتحاول أن تنجز المزيد منها في اليوم التالي.. فما كانت النتيجة؟

استطاعت أن تنجز أعداداً كبيرة وبسرعة أكثر من أية كاتبة في الشركة. وما هي المكافأة التي حصلت عليها؟ المدح والثناء؟ كلا... الترقية؟ كلا... زيادة في دخلها؟ كلا... بل الفرح الذي جنّبها الإرهاق الناتج عن الضجر. وولّد لديها الحافز العقلي حيث بذلت أقصى ما تستطيع لتجعل من العمل الممل عملاً مثيراً.

فكانت لديها طاقة أكثر من سائر الموظفين، وكذلك كانت أكثر اندفاعاً وسعادةً في أوقات فراغها.

هنا قصة ثانية عن سكرتيرة أخرى وجدت أن من المستحسن التصرف وكأن العمل أمر مثير للسعادة، بعد أن كانت تشعر بالعداء نحوه، اسمها الآنسة إيللينوا هنا قصتها كما كتبتها:

«هناك أربع زميلات في مكتبي، وعلى كل منا استلام رسائل من عدة موظفين لطباعتها. وفي ذات يوم انهمكنا في العمل جداً، وحين ألحّ مساعد المدير على إعادة طبع رسالة طويلة، ثرت غيظاً. وحاولت أن أقنعه أن باستطاعتي تصحيح الرسالة من دون إعادة طبعها، فأجابني أنه إذا لم أطبعها ثانية، فإنه يستطيع إيجاد من يفعل ذلك عوضاً عني! مما أثار غيظي، لكن حين بدأت في إعادة طبع هذه الرسالة، خطر ببالي أن هناك الكثيرات ممن ينتظرن فرصة للعمل.

ثم إني أتقاضى راتباً للقيام بهذا العمل، فبدأت أشعر بالتحسّن، وفجأة بدأت أهتمّ بعملي وكأنني أستمتع بذلك في الواقع - رغم أنني أكرهه تماماً -، ثم اكتشفت شيئاً مهماً: إذا قمت بعملي وكأنني أتمتع به فإنني فعلاً أستطيع أن أتمتع به حقيقة.

واكتشفت أيضاً أنني أستطيع أن أنجز عملي بسرعة عندما أتمتع به، وبالتالي ليست هنا ضرورة لأن أعمل في وقت فراغ.

ولقد أكسبني أسلوبي الجديد هذا مركز السكرتيرة الجيدة، وعندما طلب مدير إحدى الفروع سكرتيرة خاصة، طلب مني أن أتولى هذا المنصب لأنني - كما قال - أرغب في القيام بعمل إضافي من دون تذمرا

إن تغيير أسلوب التفكير هو اكتشاف بالغ الأهمية بالنسبة لي، إذ فعل بي فعل السحر!».

لقد استخدمت هذه الآنسة قاعدة أن نتصرف (وكأننا) سعداء.

فإن تصرفت (وكأنك) متمتع بعملك، فإن هذا التصرف سيجعلك تتمتع به في الواقع، كما أنه سيقلل من إرهاقك وتوترك وقلقك.

وإليكم مثال آخر:

«منذ سنوات اتخذ رجل اسمه هارلن هوارد قراراً غيّر حياته كلياً. فقد قرر أن يجعل من عمله الممل عملاً مثيراً - من المؤكد أن عمله في غسل الأطباق وتنظيف الآلات الحاسبة وغسل آلات البوظة في غرفة الغذاء في المدرسة ممل، بينما يكون الصبية الآخرون يلعبون الكرة -. كان هذا الرجل يكره عمله لكن بما أن عليه القيام به، قرّر أن يدرس طرق تحضير البوظة، فدرس ذلك وصار من ألمع الطلاب في هذه المادة. وأصبح مهتماً جداً في كيمياء الغذاء حتى إنه دخل الجامعة وتخصّص في علم الغذاء. وعندما قدّمت شركة نيويورك للكاكاو جائزة لأفضل بحث عن منافع الكاكاو والشوكولا، فإن هذا الرجل هو الذي فاز بها.

وعندما وجد صعوبة في إيجاد عمل له، أنشأ مختبراً خاصاً في

الطابق السفلي من منزله، وبعد ذلك بقليل، صدر قانون جديد: إحصاء عدد البكتيريا في الحليب. وسرعان ما بدأ هارلن هوارد بإحصاء عدد البكتيريا لأربعة عشرة شركة تنتج الحليب، حتى توجب عليه الاستعانة بمساعدين.

بعد خمس وعشرين سنة أصبح هذا الرجل أحد البارزين في اختصاصه، بينما كان أصدقاؤه الذين كان يبيعهم البوظة، يلعنون الحكومة بسبب البطالة ولأنهم لم تتح لهم فرصة العمل. وربما لم تسنح الفرصة أمامه أيضاً لو لم يقرر أن يجعل من عمله الممل عملاً مثيراً».

ويضيف كارنيجي:

«أخبرني محلل الأخبار كيف استطاع أن يجعل من عمله الممل عملاً مثيراً. فعندما كان في سن الثانية والعشرين، عبر المحيط الأطلسي على متن سفينة لنقل المواشي، حيث كان يطعم ويسقي الحيوانات، وبعد القيام بجولة حول إنكلترا، وصل إلى باريس جائعاً ومفلساً. فرهن آلة التصوير مقابل خمسة دولارات لوضع إعلان في صحيفة للحصول على عمل في بيع الآلات البصرية. تلك الآلات القديمة التي تمكنك من رؤية صورتين متشابهتين، وحين ننظر خلالها، تحدث أعجوبة. إذ تحول هاتان العدستان الصورتين إلى صورة واحدة نتيجة وجود مسافة ثالثة بينهما.

بدأ الرجل يبيع هذه الآلات وهو يقرع الأبواب في باريس، مع أنه لم يكن يجيد اللغة الفرنسية. لكنه استطاع أن يجني خمسة آلاف دولار عمولة في السنة الأولى، فكان ذلك أكبر دخل يحصل عليه بائع متجول في فرنسا، وهذه التجربة طورت بداخله حافزاً للنجاح كأي طالب متخرج من جامعة هارفرد. فبعد هذه التجربة، شعر أنه باستطاعته بيع سجل الكونغرس للنساء الفرنسيات.

لقد أعطته هذه التجربة تفهّماً دقيقاً للحياة الفرنسية، وكان ذلك مهماً جداً في تحليل الأحداث الأوروبية في الإذاعة.

فكيف كان يتدبر أمره ليصبح بائعاً خبيراً رغم عدم معرفته باللغة

الفرنسية؟

حسناً، كان يطلب من مستخدمه كتابة العبارات التي سيستخدمها في عملية البيع، ومن ثم يحفظها غيباً. وحين يقرع أحد الأبواب، تجيب ربة المنزل عليه، فيبدأ في إعادة ما درسه من عبارات بلهجة كيكة ومضحكة. ثم يضع الصور أمامها، وحين تسأله سؤالاً، يهز كتفه ويقول: أنا لا أعرف الفرنسية.

ثم يخلع قبعته ويشير إلى نسخة من الأحاديث التي كتبها بلغة فرنسية جيدة، ألصقها داخل قبعته، فتضحك ربة المنزل، ويضحك هو معها. لقد اعترف الرجل أن هذا العمل لم يكن سهلاً، وأن سبب نجاحه يعود إلى تصميمه على جعل عمله ممتعاً. فكان كل صباح يقف أمام المرآة ويتحدث إلى نفسه قائلاً: عليك أن تفعل ذلك إذا أردت أن تعيش. وطالما أنه عليك القيام بذلك لم لا تتمتع به؟، لمَ لا تتخيل أنك ممثل، وكلما قرعت باباً، تتصرف وكأنك تمثل على خشبة المسرح وأمام الجمهور؟ وقبل أي شيء إن ما تفعله هو مثير تماماً كأي شيء يمثل على المسرح فلم لا تضع كل حماسك واندفاعك لأدائه؟

وكانت هذه الأحاديث اليومية البسيطة قد ساعدته في تحويل مهامه التي كان يكرهها، إلى مغامرة يحبها ويجني منها أرباحاً طائلة.

وعندما سئل إن كانت لديه أي نصيحة يود تقديمها للشبان الذين يتوقون للنجاح، قال:

«نعم، تحدثوا مع أنفسكم كل صباح. نحن نتحدث كثيراً عن أهمية التمارين البدنية التي توقظنا من النعاس، لكننا نحتاج أكثر إلى بعض التمارين الروحية والعقلية في كل صباح كي نندفع إلى العمل، فتحدث مع نفسك صباح كل يوم».

فهل التحدث مع نفسك كل يوم أمر سخيف وطفولي؟ كلا، بل العكس هو الصحيح لأن ذلك هو أساس علم النفس الذي يؤكد «إن حياتنا هي ما تصوره أفكارنا».

فمن خلال التحدث إلى نفسك كل ساعة من اليوم، يمكنك أن توجه نفسك للتفكير بأفكار الشجاعة والسعادة والقوة والطمأنينة. ومن خلال التفكير بالأفكار الصحيحة، يمكنك أن تجعل أي عمل أقل ضجراً. إن رئيسك يريدك أن تهتم بعملك حتى يكسب المزيد من المال. لكن أنس ما يريده رئيسك.

فكّر فقط، ما الذي سيعود به عليك الاهتمام بعملك. تذكر أنه سيضاعف السعادة التي تكسبها من الحياة، لأنك تمضي نصف ساعات اليقظة في عملك، وإن لم تجد السعادة في عملك، لن تجدها في أي مكان. تذكر أن اهتمامك في عملك يزيل عنك القلق، وعلى المدى البعيد ربما يوفر لك الترقية وزيادة في الدخل.

وحتى إن لم يحقق لك ذلك، فإنه يقلل من الإرهاق ويساعدك في التمتع بأوقات فراغك.

وهذا بحدّ ذاته أمرٌ مهم يستحق كل اهتمام.

كيف تواجه الكآبة؟

لعلّ من اهم اسباب الشعور بالشقاء هو الكآبة التي تعتبر العدوّ الأول للسعادة.. فكم من اناس يملكون كل اسباب الرفاهية ولكنهم يعيشون منطوين على انفسهم يعانون من الشعور بالاكتئاب والقلق.

إن (الكآبة السريرية) قد تكون شديدة الخطورة، وتتطلب عناية طبيب أو عالم نفساني مدرب على معالجة هذا الاضطراب، فإذا بقي مزاجكم العكر مسيطراً عليكم يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع، أو تحول كآبة واضحة فعليكم بمراجعة طبيب.

ولكن يمكنكم أيضاً أن تساعدوا أنفسكم، وإليكم بعض الاقتراحات الصادرة عن مراجع رائدة في هذا المجال:

أولاً: أشغلوا أنفسكم بعمل بنّاء

يقول أحد الخبراء: «إن الكآبة تتغذى من الجمود، والحركة عدوها الطبيعي»، فكلما تكاسلتم زادت رغبتكم في الكسل، ولمحاربة الجمود فلا بد من تدوين برنامج عمل يومي من الصباح إلى المساء، دوّنوا كل شيء بما فيه أوقات الاستحمام ووجبات الطعام. لأنكم إذا كنتم تعانون الكآبة حقاً فستبدو المهمات الصغيرة كبيرة في نظركم. جزّئوا النشاطات المعقدة إلى خطوات صغيرة منفصلة، فتبدو لكم أكثر قابلية للحل.

وإذا تبين لكم أن تحضير برنامج اليوم مشروع مستحيل، فاعملوا بنظرية أن الحركة تتقدم على الحافز أحياناً، وهذا يعني أن عليكم ألا تتوقعوا الشعور بدافع إلى الحركة لكي تتحركوا، لأنكم إذا بقيتم فريسة الكآبة فلن تشعروا أبداً بدافع إلى الحركة، وعوضاً عن ذلك عليكم أن

تعدّوا العدة وتخطوا الخطوة الأولى وإن كنتم في حال نفسية غير ملائمة.

لقد أثبت المتخصصون أن أفعالنا تترك أثراً بداخلنا، ففي كل مرة نقدم على الفعل، نكبِّر الفكرة الأساسية أو النزوع الأساسي الكامن وراءه. إن معظم الناس يفترضون العكس، أي أن طباعنا ومواقفنا تؤثر في سلوكنا. وفي حين أن ذلك صحيح إلى درجة معينة، فإنه من الصحيح أيضاً أن طباعنا ومواقفنا (تتبع) سلوكنا. فقدرتنا على أن نخطّط لأنفسنا طريقة جديدة للتفكير، لا تقل عن قدرتنا على أن (نفكر) لأنفسنا في طريقة جديدة للفعل.

هناك مبدأ أخلاقي يخصنا جميعاً وهو: هل نرغب في أن نغيّر أنفسنا تغييراً مؤثراً بصورة ما؟ وفي أن نرتفع بتقديرنا لذواتنا؟ وأن نصبح أكثر تفاؤلاً وأكثر التزاماً بمحيطنا الاجتماعي؟

حسناً.. إن الاستراتيجية الفعالة لذلك هي أن ننهض ونبدأ بعمل هذا الشيء بالذات، ولا يقلقك أنك لا تشعر بميل نحوه، تحايل على الأمر، تظاهر بتقدير الذات، تصنّع التفاؤل، تقمص روح الود والانفتاح على الآخرين وسوف ترى كم تتغير حياتك إلى الأحسن.

وهكذا فإن علينا مواصلة الحركة التي يمكن أن تطلق شرارة العواطف.

فأنت تشعر أنك في حالة مزاجية قلقة وعصبية، لكن عندما يدق جرس الهاتف فإنك تتصنع المرح وأنت تتكلم مع صديقك، والشيء الغريب أنك بعد أن تضع السماعة لا تعود تشعر بضيق الصدر. تلك هي قيمة المناسبات الاجتماعية، فهي تدفعنا لأن نتصرف كما لو كنا سعداء وهو ما يؤدي في واقع الأمر إلى تحريرنا من الشعور بالتعاسة.

إن من المسلّم به أننا لا نستطيع أن نتوقع من أنفسنا أن تصبح أكثر تفاؤلية، وأكثر ثقة من الوجهة الاجتماعية في ليلة وضحاها، لكن بدلاً من أن نسلّم أنفسنا برخاوة لطباعنا وعواطفنا الراهنة، فإن بإمكاننا أن نتجاوز أنفسنا خطوة بخطوة. وبدلاً من الانتظار حتى نشعر بأننا نرغب في إجراء

تلك المكالمات مثلاً، أو الوصول إلى ذلك الشخص، يمكننا أن نبدأ على الفور بذلك، وإذا كنا بالغي القلق أو التواضع أو عدم الاكتراث فإن بإمكاننا أن نتظاهر واثقين من أن التظاهر سيتلاشى ما أن تبدأ أفعالنا في توليد الشرارة بداخلنا، الشرارة التي ستقودنا إلى السعادة.

ثانياً: ساعدوا الآخرين

يزداد إيمان الأطباء بجدوى مبدأ (حب الآخرين) كوسيلة ناجحة للتوصل إلى صحة أفضل، ومن شأن العمل الطوعي والخدمة الاجتماعية وغيرهما من التصرفات الودية - كالتبضع لأحد العجزة مثلاً - أن تعطي نتائج علاجية. يقول فلورنس برت الذي يشرف على متطوعين في مدينة نيويورك: «تجد أنك تملك الحنو والتفهم فتقول لنفسك: أستطيع أن أفعل شيئاً فأنا لست نكرة» وإلى ذلك فإن الوحدة والابتعاد عن الناس سبب رئيس للكآبة.

ثالثاً: اجعلوا الفرح بنداً في جدول أعمالكم

كثير من الأشخاص المصابين بالكآبة يتخلون عن التسليات التي تمنحهم متعة مما يزيد الأمور تعقيداً. ولتغيير نمط حياتكم ضمّنوا برنامجكم اليومي نشاطات مبهجة، ركّزوا على التفاعل الاجتماعي وخصوصاً اللقاءات مع الأصدقاء والمشاريع التي تشعركم بكفاياتكم - كأن تبرعوا في مهارة جديدة - وأحداث ممتعة.

حاولوا الابتسام أيضاً؛ يقول جايمس د. ليرد الطبيب النفساني في جامعة كلارك بولاية مساتشوستس: «أظهرت الدراسات الواسعة أن تصرفنا يقولب عواطفنا».

إن كنتم تشعرون بالقنوط فلا تجروا أرجلكم بل سيروا بنشاط. لا تجلسوا مترهلين بل منتصبين. لا تعبسوا بل ابتسموا. فالمحاولة وحدها قد تنقلكم إلى مزاج جيد، ذلك أن التعابير والأوضاع والحركات التي تنم عن الفرح تشعركم بالسعادة.

رابعاً: مارسوا الرياضة بانتظام

يقول أحدهم: «إذا ركضت فإني أشعر بتحسن لمجرد أني أنجز أمراً ما، ومهما يكن بؤسي كبيراً قبل الجري، فإنه يزول بعده وأشعر بالتحسن».

ويعتقد العلماء أن التمارين الرياضية كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجة تعزز الثقة بالنفس، وتزيد الإحساس بالعافية وتقوي العزيمة، وهي إذ تساعد المرء على الاسترخاء، تخفف من التوتر الذي يساهم في الكآبة.

خامساً: زيدوا نهاركم إشراقاً

كانت «أنجيلا» كاتبة ناجحة حرصت على سكنى الأماكن المشرقة، وذات شتاء اضطرت إلى العمل في منطقة عائمة كالحة على الدوام، فطغى عليها الكسل ولم تستطع إنجاز مشروع كتاب. وكانت تعاني اضطراباً عاطفياً موسمياً هو كآبة ناتجة عن حساسية تجاه الضوء، وكان يتزامن فيها هبوط المزاج مع أشهر الشتاء المظلمة.

وقد أظهرت الأبحاث أن التعرض للضوء سواء أكان من الشمس أم من وسائل اصطناعية، يساعد في الشفاء من هذه الكآبة الموسمية التي تصيب قلة من الناس، وكشف بعض الاختصاصيين أن أجهزة ضوئية ساطعة خاصة قد تكون مفيدة لكنها يجب أن تستعمل بإشراف طبي.

ويمكنكم أن تدخلوا مزيداً من الضوء إلى منزلكم بإحلال جو أكثر إشراقاً داخله، وباختياركم نشاطاً خارجياً تمارسونه خلال النهار، كالمشي أو الجري، تحصلون على ضوء طبيعي خلال فترة معينة يومياً.

ولكن قبل أن تنصرفوا إلى المعالجة الذاتية لما ترتابون في أنه كآبة طفيفة، اخضعوا لفحص طبي للتأكد من أن صحتكم جيدة. ثم ضعوا هدفاً تحققونه خلال أسبوعين، وتأكدوا أن قراركم مساعدة أنفسكم هو مفتاح شعوركم بالتحسن.

سادساً: اعرفوا تقلباتكم المزاجية

ليس الإنسان في حالة مزاجية واحدة، فهو أحياناً هادىء وأحياناً أخرى متوتر. والأمر لا يعود إلى أفعال إرادية دائماً، بل بعضها يرتبط بالتقلبات الجوية، وبعضها بالبيئة، وبعضها بما لا نعلم..

المهم أن علينا أن نعرف ماذا يدور في أمزجتنا، حتى لا نسمح لتعكر المزاج أن يفرض علينا شروطه.

وبالطبع فإنه يمكن لتقلباتك المزاجية أن تكون خدّاعة للغاية، فيمكنها وهي تفعل ذلك فعلاً، أن تقودك إلى الاعتقاد أن حياتك أسوأ مما هي عليه فعلاً.

فعندما يكون مزاجك صافياً تبدو الحياة رائعة، حيث تنظر للأمور بمنظار سليم وتتمتع كذلك بالفطنة والحكمة، فمزاج الإنسان عندما يكون جيداً فإنه لن يرى أن الأمور على درجة كبيرة من السوء، بل تبدو المشكلات أقل صعوبة وأكثر طواعية للحل، وتنساب العلاقات والمحادثات مع الغير بكل يسر، وإذا حدث وانتقدك شخص ما، فإنك تتقبل ذلك بصدر رحب.

وعلى العكس؛ إذا كان مزاجك غير رائق فإن الحياة تبدو لك صعبة ومضجرة بدرجة لا تُحتمل، وتكون نظرتك للأمور غير سليمة، كما تأخذ الأمور بمحمل شخصي، وغالباً ما تسيء الظن بمن حولك، حيث تنسب إلى تصرفاتهم دوافع شريرة.

والمشكلة أن الناس لا يدركون أن أمزجتهم دائمة التقلب وبدلاً من ذلك يعتقدون أن حياتهم قد انقلبت إلى الأسوأ من السابق. ولذا، فإن الرجل الذي يتمتع بمزاج رائق منذ الصباح قد يشعر بالحب تجاه زوجته ووظيفته وأحبائه، وربما يشعر بالتفاؤل بشأن مستقبله وبالرضا عن ماضيه، ولكن في الظهيرة، إذا كان مزاجه متعكراً، فقد يقول: إنه يكره وظيفته، ويعتقد أن زوجته مزعجة، وأن أقرباءه لا يستحقون المحبة منه وأنه لن

يحقق هدفاً في مستقبله العملي. ولو سألته عن طفولته لربما أخبرك أنها كانت صعبة للغاية، وربما ألقى اللوم على أبويه وعائلته.

قد تبدو هذه التناقضات السريعة والجذرية ضرباً من السخف، إلا أننا جميعاً سواء في ذلك. فعندما يتعكر مزاجنا نفقد نظرتنا الصائبة للأمور، ويبدو كل شيء كما لو كان سيئاً. وننسى تماماً أنه عندما يكون مزاجنا صافياً يبدو كل شيء على أفضل حال. إننا نتعرض لذات الظروف بشكل مختلف تمام الاختلاف، تبعاً لحالتنا المزاجية!، أما عندما يتعكر مزاجنا، فبدلاً من إلقاء اللوم على المزاج المتعكر نتجه إلى الشعور بأن حياتنا برمتها سيئة، وكأن حياتنا قد انهارت فعلاً في الساعة أو الساعتين الماضيتين.

بينما في الحقيقة، حياتنا لا تكون على نفس درجة السوء التي تبدو عليها عندما يتعكر مزاجنا. ولذا، فبدلاً من الاستمرار في الاعتقاد بأن الحياة هي فعلاً سيئة، عليك أن تتعلم التشكيك في هذا الحكم ومحاولة معرفة الدوافع ورائه في المزاج، فعندما يتعكر مزاجك، تعلم أن تنظر إليه على أنه: حالة طارئة قد تحدث لنا ولكنها سوف تزول مع مرور الوقت، إذا ما تركتها وشأنها. إن المزاج المتعكر لا يُعتبر الوقت المناسب لتحليل حياتك، ولذلك فهو بمثابة انتحار عاطفي.

فإن كان لديك مشكلة لها ما يبررها، فإنها ستبقى بعد تحسن مزاجك لتحاول إصلاحها، والحيلة في هذه الحالة تتمثل في أن تشعر بالامتنان عندما يصفو مزاجك، وأن تتقبل الأمور عندما يتعكر وألا تأخذها على درجة كبيرة من الجدية. وفي المرة التالية التي تشعر فيها بتعكر مزاجك، لأي سبب كان، فإن عليك أن تذكر نفسك بـ «إن ذلك أيضاً سوف يمر».

سابعاً: أشعروا قلوبكم بالرضا والسكينة

إن الشعور بالرضا والسلام، أمر يصنعه الإنسان نفسه وليس من

الأمور التي تهبط عليه من دون إرادته.

فالقضايا المعنوية تتحرك من الداخل إلى الخارج، وليس العكس.

ومن هنا فإن الأشياء الخارجية، والمواقع المختلفة ليس لها إلا دور ضئيل جداً في منحنا شعوراً طيباً، فالإنسان الذي يشعر بالصفاء والرضا، سيكون كذلك مهما غيّر مواقعه وأينما عاش. والذي لا يشعر بذلك سوف لن يشعر بالرضا والصفاء، مهما غيّر مواقعه وأينما عاش.

إن العبارة التي تقول: «أينما تذهب فأنت هناك» لهي حقيقة بالقطع واليقين.

فليس صحيحاً أننا إذا غيّرنا مكان إقامتنا، أو بدّلنا ظروف عملنا، أو سكنّا بيوتاً أخرى، أو غيّرنا شريك حياتنا فإننا سنكون أكثر سعادة. فمن يضع على بصيرته حاجزاً أسوداً فإنه سيرى كل الأشياء سوداء، مهما غيّر مكان إقامته أو بدّل ظروف عمله، أو منزل سكنه.

والحقيقة هي أنك إذا كانت لديك بعض العادات الذهنية السيئة، كأن تشعر بالضيق بسرعة أو تغضب أو تصاب بالإحباط معظم الوقت، أو تتمنى لو كانت الأمور على غير ما هي عليه، فإن كل هذه الصفات لن تفارقك أينما تذهب.

والعكس صحيح تماماً، فإذا كنت شخصاً سعيداً فإنك نادراً ما تصاب بالضيق، حيث إنك في هذه الحالة يمكنك الانتقال من مكان إلى مكان، ومن شخص إلى شخص بأقل تأثير سلبي ممكن.

وقد سأل أحدهم ذات مرة من رجل: كيف حال الناس في بلدكم؟

فأجاب الرجل: وكيف هم في بلدك؟ فقال السائل: إنهم أنانيون وجشعون.

فقال المسؤول عنه: إنك لو جئت إلى بلدي لوجدت الناس هناك أيضاً أنانيين وجشعين.

27 طريقة لجلب السعادة

الحياة كتاب ضخم، كل صفحة فيه تحتوي على عشرات الأسباب التي تؤدي إلى السعادة.. أو إلى عكسها. فإذا كان قلبك مهيئاً، فإن كل شيء سيكون سبباً لسعادتك، أما إذا كنت كئيباً، فلا شيء يمكنه منحك السعادة.

يخطئ من يظن أن السعادة تقتصر على الحظ الرفيع، أو المواهب النادرة، أو القوة القاهرة. فهنالك عشرات من الأشياء العادية التي يمكنها أن تجعل حياتنا أغنى وأسعد.

وهكذا فإن الطريق إلى السعادة، ليس واحداً. كما أن الطريق إلى التعاسة ليس واحداً..

والمهم أن نعرف بعض الطرق والقواعد التي تجعلنا نتمتع بحياة أكثر سعادة.. وعمر أكثر حبوراً..

وفيما يلي بعضها:

أولاً: أيقظ مشاعرك

فإذا أردت أن تكون سعيداً، فلماذا تتردد في ذلك؟ فالسعادة هي: صناعة السعادة، وليست مجرد الحديث عنها.

أيقظ حواسك، وسوف ترى السعادة، حتى في الأمور العادية مثل شروق الشمس وغروبها، ونسيم الربيع، وألوان الخريف، وأمواج البحر، ونجوم السماء.. وفي كل شيء وكل مكان.

ترى كم من مرة لامست شيئاً من دون أن تلمسه فعلاً؟

وكم مرة أكلت من غير أن تتذوق ما أكلت، أو تنفست من غير أن

تشم رائحة الهواء؟

وكم من مرة نظرت فلم تبصر، وأنصتّ فلم تسمع؟

إن حواسك نائمة في معظم الأحيان، لأنك سددت مسالكها إلى إدراكك كي لا تلهيك عما تفعله، ولهذا يتوجب عليك الآن أن تباشر إيقاظ جسمك وتنبيهه للملذات الكامنة فيه. فلماذا لا تقطع حبة من الفواكه أو الخضر الطازجة رقاقات تتذوقها واحدة بعد واحدة لتعرف ما هو طعمها؟

أنظر حولك إلى أي سطح مألوف، سواء أكان سطح الباب، أو ورقة من أوراق الشجر أو ظاهر يدك، وتمعن فيه عن كثب كم شيئاً على ذلك السطح لم تشعر بوجوده من قبل؟

أغمض عينيك وعدّ الأصوات المختلفة التي تنساب إلى مسمعك في بحر ثلاث دقائق. تناول أوعية التوابل من على رف مطبخك ثم أغمض عينيك وشم كلاً منها على حدة، كم من الوقت ستستغرق في التعرف على محتوياتها من دون النظر إلى الملصقات التي تحمل أسماءها؟

دلّك صدغيك برفق، ما هي البقعة التي يوفر لك تدليكها الاسترخاء؟

إن هذه كلها ليست إلا فرصاً تنتظر تنشيط حواسك إذا أنت فقط سمحت لها بذلك.

ثانياً: افعل ما ترغب فيه، مما ليس حراماً

إقتن ما ترغب في اقتنائه، وكُل ما تشتهيه، والبس ما ترتاح فيه.

فإذا كنت ترغب في السفر، وتهيأت لك أسبابه فلا تؤجله، فكم من مرة تمنيته، والآن لماذا تؤجله؟

حاول أن تشبع رغباتك حتى الصغيرة منها.

هل أحببت مرة أن تقرأ كتاباً في فراشك طوال ساعات الليل، لكنك وجدت نفسك تطفئ النور في الساعة المعتادة؟

وهل اشتهيت ذات صباح أن تأكل شريحة من اللحم المحمّر، وانتهى بك الأمر إلى أكل البيض بدلاً منها؟

إننا جميعاً نعيش حياة مليئة بالتقييدات التي ربما كانت ملائمة أيام الطفولة، إلا أنها لا تنطبق على ظروفنا الآن بعدما أدركنا سن الرشد. وفي إمكانك الانعتاق من قيود عاداتك إذا ما دونت قائمة بالأمور التي لم تفعلها قط وتود أن تجرّبها، ولعلّها أمور طفيفة كالتي سبق ذكرها أو أمور أعظم أهيمة كالتجرؤ على محادثة شخص لا تعرفه، أو القيام بعمل تحاشيته في الماضي لا لسبب سوى أن الرجال أمثالك لا يقدمون على فعله عادة.

ينبغي لك في هذا اليوم أو غداً أن تعمد إلى انتهاك هذا الحظر غير الصحيح على نفسك، فكُلْ ما تشتهيه، واذهب إلى المكان الذي ترغب فيه، وتمتع بحسن الحال كما يحلو لك بشرط أن لا تظلم أحداً، ولا تترك ما عليك من الحقوق، ولا ترتكب حراماً.

فهذه الحياة حياتك وأنت المسؤول عنها، ولك الحق في التمتع بها.

ثالثاً: أظهر تقديرك لما تراه وتشاهده

فإذا رأيت وردة جميلة، فأظهر شعورك تجاهها، حتى وإن لم يكن أحد يسمعك.

وإذا قدّم إليك أحد خدمة فأنطق بتقديرك له، وإذا أحببت شخصاً فأظهر له حبك وإذا لمست رقة في الحياة، فدوّنها بكلماتك.

وبكلمة: حاول أن تظهر تقديرك لكل شيء حسن تلاقيه، كما تظهر اشمئزازك من كل قبيح.

يقول أحد الكتاب: أبلغني صديق عزيز قبل فترة أن الموظفين الذين يعملون لدي يشعرون بالخيبة لأنهم يقدمون إليّ أفضل ما عندهم بينما أنا لا أظهر من جانبي أي تقدير لهم، واعترضت على قوله محتجاً: لكنني أقدّر ما يفعلونه بكل تأكيد، عندئذٍ أجابني: إذاً فالحل سهل كل ما عليك هو أن تظهر لهم ذلك.

ويضيف: كنت في الماضي إذا فرغ أولادي من واجباتهم أسألهم لم يستعجلون في الأمر، ولا يصرفون وقتاً أطول في ذلك، أما الآن فإني أبلغهم تقديري لتصرفهم ذاك، وأبدي إعجابي بكل أمر جيد يفعلونه، من دون أن أنسى الإشارة إلى تصحيح أخطائهم.

وفي المطعم لا أكتفي بزيادة البقشيش حين ألاقي خدمة ممتازة، وإنما أحرص أيضاً على أن أترك بضع كلمات لطيفة.

إن أمراً غريباً طرأ على حياتي، لقد بدأت أشعر بوجود أشياء حلوة أكثر مما مضى، وألاحظ أن الناس حولي مصدر سرور في حياتي، أو ربما أكون أنا الذي أصبحت بالنسبة إلى الآخرين مصدر مسرّة.

رابعاً: أنفق دراهمك ودنانيرك

إن «السخاء أحد السعادتين»[1] كما يقول الإمام علي عليه السلام.

وليس من المحتم أن تكون من أصحاب الملايين حتى تنفق بعض مالك، وتشعر بسبب ذلك بالسعادة.. بل يكفي أن تقدم أي نوع من الهدايا، مهما كانت صغيرة، إلى من تحب لتدخل السرور إلى قلبك عبر قلبه..

إن الهدايا كما يقول المثل على مقدار مهديها.. وكما يقول الإمام علي عليه السلام: «لا تستح من إعطاء القليل فإن الحرمان أقل منه»[2].

---

(1) غرر الحكم ودرر الكلم.
(2) غرر الحكم ودرر الكلم.

فإذا كنت في السابق قد أحجمت عن تقديم هدية صغيرة لصديق تحبه، لأنها لا تليق بك، أو لا تليق به، فحاول هذه المرة أن تقدمها له.

إنني أتساءل بعض الأحيان: لماذا نحجم عن تقديم هدايا رمزية، كرسالة محبة، أو قطعة قماش عادية، أو باقة زهر، إلى الناس لنعبّر لهم عما يجيش في صدورنا؟

أو لماذا لا ندعو من نحبه إلى فنجان قهوة، أو دعوة طعام، مع ما في ذلك من السعادة؟

لقد قيل: «إن البخل والسعادة لم يجتمعا قط، فكيف يمكن أن يتعارفا؟».

إنك حينما تعطي لأحد شيئاً فإنما تعطي أفضله لنفسك، فلا عطاء بلا مردود وأي مردود للمال أفضل من السعادة؟

خامساً: أطلق عواطفك

في الحياة لحظات سعيدة.. لا بد أن نطلق فيها عواطفنا الجياشة بالفرح إذا بلغت ارتفاعاً حاداً.

وفيها أيضاً لحظات كئيبة.. لا بد من أن نطلق فيها عواطفنا بالبكاء والحزن، كذلك.

إن خنق عواطفك أمر غير مطلوب، فكن مثل الطفل الذي يضحك في مناسبات الضحك، ويبكي في مناسبة البكاء.

أفسح المجال للتعبير عن عاطفتك، وكن أنت كما تشعر في داخلك. واعلم أن الانسجام مع الذات من أهم أسباب السعادة، أما من يقسر نفسه على خلاف ما يشعر، فيجبرها على الابتسام في مناسبة وفاة، أو يكبت فرحته في مناسبة ولادة، فإنه لا يجني غير التعاسة لنفسه.

سادساً: تخلص من الازدواجية

حينما يريد المرء أن يتقمّص دوراً معيناً غير قادر عليه يصاب بالازدواجية، ويصبح مقيّداً بالدور الذي رسمه لنفسه، ويتصرف ليس كما هو، بل بما يظن أنه المتوقع منه، وهذا يعني انتهاء وجوده كشخص مستقل خلقه الله تعالى بإرادة خاصة منه، وهيئ له دوراً خاصاً به، وحمّله مسؤوليات خاصة به كذلك، وهذا ما يجعله غير نفسه.

فإذا شئت أن تعيش في سعادة، فأنزع عنك قناع الآخرين، وتصرّف كما تعتقد، لتتخلص من الدور الذي يكون قد لبسك واستولى عليك.

والجدير بالذكر، أنه ليس هناك طريق واحد في سلوك الناس يمكن أن نعتبره طريق الصواب.

فالله تعالى خلقنا أطواراً مختلفة كما خلقنا بأشكال مختلفة، وجعلنا مختلفين في ألسنتنا وألواننا، وأذواقنا، فلماذا يتقمّص بعضنا شخصية غيره، ولا يعيش نفسه؟

ولماذا تريد أن تكون أنت غير ما أنت عليه؟

سابعاً: تلمّس السعادة في المجازفات المحسوبة

فإذا كنت خجولاً ومنطوياً، تقدّم من شخص غريب بغية التعرف عليه، وإذا كنت تود أن تخبر زوجتك بما تشعر به إزاء تصرفها، فافعل ذلك. إن معظم المجازفات لا تنطوي على أخطار شخصية، وإنما على قلق عظيم فقط، وستجد أنه كلما زادت شجاعتك لتفعل ما تشاء من أجل نفسك بغض النظر عن الأخطار، زاد حظك في العيش السعيد.

ثامناً: اتخذ قراراتك بنفسك، وكن حازماً فيها

حينما كنت صغيراً كنت بحاجة إلى إرشاد الآخرين، وأما الآن فقد بلغت سن الرشد، وأنت - دون غيرك - المسئول عن حياتك. ولا حاجة

إلى أن تتكل عليهم في كل صغيرة أو كبيرة، ولا داعي إلى أن تسألهم عن الطريقة التي ينبغي بها أن تحرك دفة حياتك.

وإذا كنت ترغب في أن تعرف أثر سلوكك في الناس، فإن ذلك لا يعني أن تلتمس إذنهم فيما تريد أن تعمل..

تاسعاً: امنح دماغك راحة

توقف أكثر من مرة يومياً عن التفكير والتحليل، تاركاً لدماغك أن يستريح، ركّز ذهنك لحظة في لون من الألوان، طارداً من رأسك جميع الأفكار الأخرى، أو اخرج في نزهة قصيرة سيراً على القدمين وفكرك خال من الهم، فكما يحتاج البدن إلى فترات من الراحة والتمارين، هكذا يحتاج العقل أيضاً.

عاشراً: لا تبحث عن إطراء الآخرين لك

فلست بحاجة إلى أن تبحث عمن يثبت لك قيمتك، أو يؤكد لك مكانتك، أو يعترف بجمالك، أو يثبت قوة شخصيتك.

فإذا كنت راضياً عن أدائك ومظهرك، فما الحاجة إلى إطراء الآخرين، وإذا كنت فعلاً راضياً، فاسأل نفسك عن سبب حاجتك إلى الحصول على مدح الناس وسرعان ما سيتبين لك أنه كلما قللت من طلب الاستحسان، أصبحت أهلاً له وجاءك المزيد منه.

حادي عشر: توقّع لنفسك الخير

إن توقّعاتك أنت هي من مفاتيح العافية العقلية برمّتها، فإذا تأملت الخير، وتوقعت أن تكون سعيداً، وصحيح الجسم، ومحققاً أهدافك، فمن المرجح أن تتحقق هذه التوقعات.

ألا يقول الحديث الشريف: «تفاءلوا بالخير تجدوه»؟

ثاني عشر: لا تعتبر الآخرين سبباً لتعاستك

فلا تلقي اللوم على أحد، لتعتبرهم مصدر شقائك.

فبدل أن تقول: «فلان جعلني أشعر بعدم ارتياح»، قل: لقد جعلت نفسي أشعر بعدم ارتياح عندما أصغيت إلى فلان.

التعيس يلقي اللوم على شخص آخر عندما تأتيه المصاعب، لكن السعيد لا يفعل شيئاً من ذلك. إن التغييرات والمصاعب ستحدث لا محالة شئنا أم أبينا. إن علينا أن نتقبل الفشل من دون تذمر، ولكن بشوق قويّ للتعلم منه. عندما تتمزق حياتنا تعود فتلتئم بأنماط جديدة والأمر الذي بدأ مصيبة، قد يتحول إلى أفضل شيء حدث لنا.

ثالث عشر: نظّم حياتك

قسّم يومك بحيث يشمل الأمور التالية:

أولاً: عمل لله والآخرة، كالصلوات والعبادات.

ثانياً: عمل في سبيل المعيشة.

ثالثاً: عمل من أجل الآخرين.

أما العمل الذي لله تعالى فإنه يمنحك الاطمئنان، ومن غير الاطمئنان لا يمكن الحصول على السعادة ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾[1].

وأما العمل في سبيل المعيشة فهو ضروري للتمتع بالحياة، والاستمرار فيها.

وأما العمل من أجل الآخرين فإنه يمنحك الراحة النفسية، والشعور بأن لك دوراً مهماً في الحياة.

---

(1) سورة الرعد، الآية 28.

تقول امرأة عاشت فترة من الزمن حياة بائسة، وكادت أن تنهار، فقد اضطرت للرحيل من مدينتها الأمر الذي جعلها تشعر وكأنها تقتلع من جذورها.

هذه السيدة واسمها ناردي ريد تقول:

«الرحيل اقتلعني من جذوري، وداع الأصدقاء. وترك البيت الذي أحببت، وحلّ مرساة سفينتي فيه، كان صعباً فغرقت في الحزن، ولما انتقلنا إلى المكان الجديد بدأت أرثي لحالي في هذا البيت الذي سماه زوجي (بيتنا الجديد)، فلقد شعرت بأنه ليس بيتنا ولا هو جديد وبدأت أفرغ الصناديق القديمة شاردة الذهن، وأخرجت كتاباً أبيض لم يسترع انتباهي بادئ ذي بدء، ولكن شعوراً خفياً دفعني إلى تفحصه.

برزت الكتابة على الغلاف بأحرف مذهبة (مذكراتي)، وما أن فتحت الكتاب حتى تعرفت على خط عمة أبي المتعرّج، أذكر أنها كانت تقيم بيننا في طفولتي وأنها كانت مرحة بالرغم من أن كل أوراق الحياة انقلبت ضدها، إذ كانت فقيرة وضعيفة وغير جميلة.

أبهى ذكرياتي عنها مرحها الذي لم يكن يفتر ولا ينضب، لم تصدر عنها شكوى ولم تتخل يوماً عن ابتسامتها. كان الناس يقولون عن «غريس» وهذا اسمها: إن غريس تنظر إلى الأمور دوماً من الناحية المشرقة.

جلست على سجادة ملفوفة وبدأت مطالعة سريعة لمذكراتها التي بدأتها عام 901 وانتهت بوفاتها عام 1930. ورويداً رويداً أخذت أقرأ باهتمام مركز ما يلي:

«تعاستي كأس عميقة لا قاع لها، وأعرف أنه لا بد لي من التعبير عن المرح في كنف هذه العائلة الكبيرة التي تعيلني، لكن السويداء تسكنني. شيء ما يجب أن يتغير وإلا فإنني سأمرض، من الواضح أن وضعي لن يتغير، لذلك لا بد لي من أن أغيّر نفسي، ولكن كيف؟

لقد فكرت ملياً في حالي ووضعت مجموعة قواعد قررت أن أعيش على هديها وأجعل منها ممارسة يومية، وأرجو أن تخلصني هذه الخطة من مستنقع اليأس الكئيب.

بساطة قواعد حياة عمتي غريس خطفت أنفاسي، إذ اختصرت كل يوم على النحو الآتي:

1 - عمل للغير.

2 - عمل لنفسي.

3 - عمل يحتاج إلى إنجاز ولا أحبه.

4 - تمرين جسدي.

5 - تمرين ذهني.

6 - دعاء وصلاة تتضمن القناعة والشكر على ما أتمتع به من نعم.

وكتبت أنها ألزمت نفسها بست قواعد فحسب لأنها تشعر أنه يمكنها (تدبر) هذا العدد.

مع انتهائي من مذكرات عمتي غريس كانت الدموع تملأ عيني، فالآن أدركت أن (عمتي البشوشة المرحة) خاضت المعركة ضد الظلمة التي نحاربها كلنا، غير أني تجاهلت رسالتها في البداية، فأنا في غنى عن عكازات من الماضي.

إلا أن حياتنا الجديدة ازدادت اضطراباً، وإذ شعرت يوماً بالكآبة استلقيت على السرير وتساءلت هل أجرب وصفة عمتي، هل في استطاعة هذه القواعد الست مساعدتي الآن؟

واقتنعت بأنني أمام خيارين لا ثالث لهما: فإما أن أرتضي لنفسي أن أكون كومة من التعاسة وأما أن أجرّب وصفة عمتي بتأدية عمل للغير، يمكنني مثلاً أن أتصل بجارتي المريضة البالغة من العمر 85 سنة، إذ ذاك استعدت رجع كلمات عمتي: «لا أحد سواي يمكنه أن يأخذ مبادرة

الهرب من ناموس الذات».

(ناموس الذات) هو الذي حسم الأمر، ففي مطلق الأحوال لن أرضى بأن تدفنني ذاتي، واتصلت بجارتي واسمها فيليبس فدعتني إلى تناول الشاي عندها.

تلك كانت البداية، أبدت المرأة فرحاً لعثورها على شخص يصغي إليها، وفي الردهة العتيقة استمعت إلى تفاصيل مرضها واستوقفني قولها: أحياناً أكثر ما نخشى فعله هو بالضبط ما علينا فعله، كي نتحرّر من التفكير فيه.

في طريق عودتي إلى البيت أخذت أتمعن في هذا القول، إذ ألقت هذه السيدة ضوءاً جديداً على البند الثالث وهو تأدية عمل لا أحبه ويحتاج إلى إنجاز.

كنت منذ انتقالنا أتجنب ترتيب طاولتي، أما الآن فإني صممت على توضيب كومة الورق اللعينة، وعثرت على إضبارة و12 ملفاً، وزعت كل أوراق طاولتي عليها وعلى سلة المهملات.

بعد ساعتين وضعت على طاولتي نشافة جديدة خضراء ونبتة صغيرة، وابتهجت إذ أنجزت عملاً أكرهه وشعرت بالارتياح.

أما في ما يتعلق بالتمرين الجسدي فقد أخذت أمشي على القدمين، وكان ناجحاً جداً فقد أخذت أتمشى مع زوجي كل صباح قبل الفطور. واكتشفنا أن المشي يفضي تلقائياً وعلى نحو رائع إلى الحوار، واستمتعنا بذلك إلى حد إبدال سهراتنا بمشاوير مسائية، فشعرنا بنشاط لم نعهده منذ سنوات.

أما بند الدعاء والصلاة فقد وجدت فيه أكبر عزاء، كل يوم أحاول أن أصوغ صلاة قصيرة أضمنها الشكر وإن كان في ذلك صعوبة، لكن فيه أيضاً تدريباً روحياً قيماً.

ولا يقلقني مدى نجاحي في تنفيذ قواعد عمتي الست ما دمت

أنفذها يومياً، فأنا أقدر نفسي لكتابة رسالة واحدة أو ترتيب درج واحد. والمدهش في الأمر هو الحافز الذي يمنحني إياه الإحساس المريح بإنجاز عمل صغير كهذا للاستمرار وتأدية المزيد.

هل يمكن أن نعيش الحياة وفقاً لوصفة؟

لا أدري، كل ما أعرفه أني مذ بدأت أحيا وفق قواعد السلوك الست هذه ازدادت مشاركتي للآخرين وأصبحت أقل انكفاءً على نفسي، وبدلاً من الاسترسال في الحزن اتخذت لي شعار عمتي: تفتّح وأزهر حيث أنت مزروع».

رابع عشر: بدل البحث عن أخطاء الآخرين وشقوتهم ابحث عن أسباب سعادتك

إنّ البعض يجعل من نفسه رقيباً على الناس، فهو إما يبحث عن أخطائهم، وإما يحبذ أن يجعلهم تعساء.

والحديث الشريف يقول: «من راقب الناس مات همّاً»، فأنت لا تستطيع العثور على السعادة بانتزاعها من شخص آخر، فلماذا تنظر دائماً إلى مثالب الناس وأخطائهم، ونقاط ضعفهم؟

خامس عشر: إرفض كل ما يثقل ضميرك

إن أفضل طريقة للتخلص مما يثقل الضمير من كل ما يمنع من الشعور بالارتياح هو تجنب الخطأ منذ البداية، أو التوبة منه والامتناع عن العودة إليه إذا انزلقت فيه.

فسكينة النفس هي ينبوع السعادة، ولا يمكن لأي شيء في هذه الدنيا أن يمنح السعادة لإنسان عذّبه ضميره، لجريمة ارتكبها، أو ذنب لا يزال يقترفه، أو حرام هو مدمن عليه.

وتذكر أن لا سعادة تعادل راحة الضمير، كما لا تعاسة تعادل

تأنيبه. وقد قال أحد الحكماء: «الحياة السعيدة تقوم على ثلاث دعائم: عقل راجح، ونفس قانعة، وضمير نقي».

سادس عشر: كن على وفاق مع ذاتك

أنت وذاتك شيئان، قد تتصادقان مع بعض فتشعر بسعادة وحبوز وراحة بال، حتى في أصعب الظروف وأشدها. وقد تتنافران فتشعر بتعاسة ونرفزة وسوء حال، حتى في أفضل الظروف.

فحاول أن تصادق نفسك، ليس بأن تعطيها كل ما تريد، لأن ذلك قد يزيد من التنافر بينكما.. بل أن تكون في وفاق معها.

وتذكر أن الذي يكون صديق نفسه، سيعيش صديقاً لأهَل هذا العالم. والذي يعيش في خلاف مع نفسه فلن يستطيع أن يكون في وفاق مع أحد.

فلا تسمح لنفسك أن تعيش متشنجاً مع ذاتك، بل راقب حركاتك ولا توتّر أعصابك، فإن السلام الداخلي هو سرّ الصحة وطول العمر، كما هو سرّ السعادة أيضاً.

وقد يقول قائل: كيف يمكن أن يعيش أحد متشنجاً مع نفسه؟

وأقول: لا بد أنك رأيت بعض الأحيان، أن أحدهم يمشي في الشارع، وهو يتحدث مع نفسه، وربما يصرخ وكأنه في مواجهة عدو، وقد يميل يميناً وشمالاً وكأنه يتدافع مع غيره، أو يضرب قبضته في الهواء، وكأنه يوجّهها إلى وجه خصمه؟!

إن مثل هذه الحركات تصدر ممن لا يعيش في وفاق مع نفسه، فهو إذ يتخيل عدواً يناقشه، أو ينازله، فإنه إنما يتعارك مع ذاته فيقوم بدورين: دور نفسه، ودور خصمه. فيفكر نيابة عن الخصم حيناً وعن نفسه حيناً آخر، ويصدر حركتين إحداها تمثّل خصمه والأخرى تمثله.

طبعاً إن الأمر ربما لا يظهر على السطح في مثل هذه الصورة

المتشنجة، ولكنه قد يتخذ صورة معارك فكرية، ونقاشات عصبية تسمم الأجواء الداخلية للنفس. وفي هذه الحالة لن يكون لك أي نصيب من السعادة، لأن السعادة تكمن في أن تكون على وفاق مع ذاتك.

سابع عشر: قرّر أن تقدر الحياة

إن هذه الحياة هبة الله تعالى للإنسان، فلا تعكّرها على نفسك أو على الآخرين. واحترمها وقدرها حتى لو عقد المناكبة العزم على جرك إلى الشقاء. فافتح قلبك، وحرّر فكرك، وتقبل البساطة، ولا تحرّم على نفسك ما أحلّه الله لك.

يقول الله تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِ ۚ قُلْ هِىَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ ٱلْءَايَٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾[1]؟

وإن قدّرت الحياة، فإنها ستقدّرك، وبقدر ما تندفع إليها، ستجد سعادة فيها، إنها هبة الله فلا تفرّط فيها ولا تتبرّم منها، فإن التبرّم هو ما يجعلها صعبة، لذلك تمتّع بما أنت عليه واسعَ إلى ما تصبو إليه.

ثامن عشر: كن إيجابياً

من أكبر أسباب السعادة امتلاك الروح الإيجابية، فإن ترى نور النهار بدل ظلام الليل، والجانب الممتلئ من الكأس بدل الجانب الفارغ منه، وبياض الورقة بدل النقطة السوداء في وسطها، يعني أنك تملك روحاً إيجابية ومن ثم تملك أرضية السعادة.

يقول دوغلاس: «ينبغي أن تؤمن بالسعادة، وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبداً».

ولا يمكنك أن تؤمن بالسعادة إلا إذا كنت تملك فكرة إيجابية عن

---

(1) سورة الأعراف، الآية 32.

نفسك وعن الحياة حقاً.

إن السعادة ليست وهماً كما يقول أصحاب الأفكار السوداء، فممّا لا شك فيه أن عوامل الفرح والحب والوفاق والسلام والاطمئنان كلها موجودة في هذا العالم، ومن ينكر ذلك ينكر وجود العالم نفسه.

والسعادة لها قوانينها، شأنها في ذلك شأن كل القوى والطاقات الموجودة، مثل القوة الكهربائية التي تنفع وتنير وتحرّك المصانع إذا احترمنا قوانينها، ولكنها تصعق وتحرق إذا لم نحترم القوانين.

والذين يعيشون تعساء ينقضون قوانين السعادة، ولذلك فإنهم ينكرون وجودها.

وأهم قوانين السعادة، التفكير الإيجابي، ذلك أن التفكير مثل الضوء والصوت يشكل اهتزازات قوية جداً. فإذا كنت تفكر بإيجابية، فإن فكرك سوف يجذب كل ما يوافق هذا المنهج الساطع.

أما إذا سيطرت عليك الأفكار السلبية، فإنك ليس فقط تبني جداراً بينك وبين السعادة، بل وتجذب إلى نفسك المشاكل والمصائب، كما يجذب القضيب المعدني الصواعق إلى نفسه.

إن آمالنا في حياة أكثر سعادة تتعرض للتهديم بسبب أفكارنا السلبية، ولكنها تنتعش بالأفكار الإيجابية.

تصورْ أنك تريد الاستماع إلى محطة إذاعية معينة، ألّا تدير جهاز الاستقبال إليها؟

من المؤكد أنك حينما تريد أن تسمع تلاوة القرآن فأنت لا تفتح الجهاز على محطة تذيع نشيداً مأتمياً!

والذي يربط تفكيره بموجات سلبية من الخراب والدمار والمرض والبؤس لا يجوز أن يدهش إذا لم يتلق أي شيء إيجابي في هذه الحياة.

ثم إن لك عالمين: عالم داخلي وفيه تتولد الأفكار.. وعالم

خارجي وفيه تتحول تلك الأفكار إلى مواقف وأعمال..

فإذا زرعت في عالمك الداخلي أفكاراً ذات طبيعة سلبية فإن أمالك ومواقفك ستكون مثلها، وإذا زرعت فيها أفكاراً إيجابية فإن مواقفك وأعمالك ستكون إيجابية، فكلما راودتك فكرة سلبية، قف لحظات وتساءل: ترى، ما هي الثمرة التي ستعطيها هذه الفكرة؟ فإذا لم تكن راضياً عن الثمرة فأقلع عن الفكرة أولاً.

إننا نحن الذين نصنع أفكارنا، ثم نصبح أسرى لها، وعلينا أن نبدع أفكاراً إيجابية، حتى لا نصبح أسرى ما لا نريد.

حاول أن تنظر إلى الأمور بمنظار إيجابي، وسوف تتعرف حينئذٍ إلى كثير من المسرّات التي لم تكن لك من قبل أية علاقة بها. وإذا كنت ممن صمّم أن يكون سعيداً، فما عليك إلا أن تفكر بالحركة التي تدير بها جهاز اللاسلكي الروحي لتحصل على الاهتزازات السعيدة.

يقول أحدهم:

«إن الروح فيك هي عامل سعادتك، وليس هناك من شيء حولك إلا وكان فكرة في الأصل، ولم تقم بأي عمل إلا بعد أن فكرت به طويلاً، وهذا الكتاب الذي تحمله لم يكن يوجد لو لم يكن في بادئ الأمر فكرة أو مشروعاً في رأس مؤلفه، فعليك أن تعلم إذن أن أية حركة تصدر عنك هي مولودة من فكرة، وكل حادث في حياتك مصدره فكرة».

ولكن ماذا يفعل معظم الناس؟..

إنهم كالبستاني المجنون الذي يبذر أعشاباً ضارة ثم يصاب بالدهشة لأنه لم يحصد قمحاً، وأنت كهذا البستاني تبذر أفكار الفقر والفساد والمرض، ثم تدهش لأنك لم تحصد كل ما في العالم من سعادة.

ألست راضياً عن وجودك؟ عن حديقتك؟ هل اجتاحها العوسج وأصبحت غير منتجة؟ هل تتهم الحظ؟..

ألقِ على نفسك هذا السؤال بدلاً من الاستسلام لليأس: ما هي

الأفكار التي بذرتها؟..

وهل أنت متأكد من أنك لم تقبل في حقلك الداخلي سوى المحبة، أنت الذي تشكو من أنك غير محبوب؟..

وهل أنت واثق من أنك لم تستنبت في نفسك سوى الرحمة والمغفرة والسماح، أنت الذي تشكو من أنك عوملت دون شفقة؟..

وهل تستطيع القول إنك بذرت بذوراً كثيرة من أفكار النجاح، أنت الذي ترى في وجودك إخفاقاً تاماً؟..

إن أفكارنا هي التي تولد كل شيء، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكاراً سلبية مدمرة، وبعد فهل تعرف بطلاً رياضياً تقدم إلى الحلبة وهو يعتقد أنه سيندحر؟.. ولكن حتى الرياضيين الفاشلين يعرفون أنه بعد الاندحار العرضي يجب أن يستعيد البطل ثقته بنفسه لئلا تمد فكرة الاندحار جذورها فيه، ومن هنا يجب أن تعلم أن أولئك الذين أعجبك نجاحهم يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح.

ويتحتم عليك الآن، بعد أن عرفت ماهية الفكرة المخلوقة، أن تعرف قدرتها على الجاذبية. فما هو قانون الجاذبية؟

إنه قانون المحبة ليس إلاّ، وليس لهذا القانون أية علاقة بالغريزة التي تدفع فتى جميلاً نحو فتاة جميلة وبالعكس. ويمكن تعريفه كما يلي: «إن الاهتزازات الذاتية المتماثلة تتجاذب وتتحد وتقوى بالتبادل».

ولكي تمتلك اهتزازات ذاتية نافعة لك وللآخرين حاول أن تنسف كل فكرة سلبية، بإضافة فكرة إيجابية إليها، فإذا قلت مثلاً: «لست على ما يرام» فأضفت إليها «ولكنني سأحاول أن أكون أفضل» وبهذا تكون الجملة الثانية التي بدأت بكلمة (ولكن) قد أدارت محرك الأفكار لديك نحو البناء، بعد أن كانت الجملة الأولى قد أدارتها نحو السلب.

ولا بد أن تكون حازماً مع نفسك كلما هوت بك إلى قاع اليأس

والسلبية، وتوقفها عند حدّها في ذلك.

فمثلاً إذا قلت يوماً: «الحالة حسنة» فلا تذيلها بقولك «ولكن ما ينقصها كذا وكذا» لأنك بالجملة الثانية تكون قد وضعت جداراً بينك وبين أملك. وتكون (ولكن) هذه وما بعدها قد قطعت أفكارك الإيجابية.

في هذه الحالة يجب علينا أن نتخذ حيال أنفسنا حزم المعلم الذي يجاوب تلميذه في مثل هذه الحالة قائلاً: «لا يوجد و(لكن)..».

إن (لكن) هذه تعبر عن شكوكك، وحين يساورك الشك فإنك تعود عدة خطوات إلى الوراء مرتداً عن طريق تحقيق آمالك، بينما يجب السير إلى الأمام للوصول إلى الهدف دون ارتجاف أو تقهقر، لا تقبل فكرة عدم النجاح مطلقاً. وإذا خرجت لزيارة أحد الناس، فهل تذهب إذا حدّثت نفسك بأن من المرجح ألا تلقاه؟.. إن شيئاً قليلاً يكفي لتحويل.وجهك عن الهدف، فإذا ساورك أقل شك، فإن أقل حائل يكفي لإرجاعك على أعقابك.

وأنت الذي تعتقد أنك متفائل وشجاع، وتصيبك الدهشة عند إخفاقك، سل نفسك إذا كان تفاؤلك لا يخضع لشكوكك، فإذا كنت كذلك، فإن الأمل الذي يجعلك تصعد درجة واحدة، يقابله شك يجعلك تتقهقر درجتين. وصحيح أنك لن تعرف الكوارث ولكنك لن تنال تقدماً كبيراً. فإذا أردت بلوغ ما تصبو إليه فما عليك إلا أن تقتلع الأعشاب الضارة من حقل تفكيرك. واحرص على إبقاء نفسك على الطريق المستقيم الصاعد، طريق الإلهامات المبدعة، وأسكت شكوكك بتأكيد الأمل بالنجاح.

وقانون التفكير المبدع الذي يقول بأن أفكارنا عن المرض، وخوفنا من الفقر والحر والشقاء، يجلب إلينا المرض والفقر والحرب والشقاء، يمكن أن يفضي إلى الجنون بأولئك الذين لم يستطيعوا السيطرة على أنفسهم. إنهم يبنون مئة مرة باليوم جدران الشك بينهم وبين ما يريدون، ويرفضون السعادة مئة مرة باليوم أيضاً.

إن أفكارنا لا تظهر قوتها المبدعة إلا إذا كنا مؤمنين بتحقيق ما نريد، أو إذا أتحنا للفكرة التي تعرض لنا أن تتسجل في وعينا النصفي، لأن الفكرة السلبية التي نرفضها حالاً تستطيع إتمام عملها التخريبي، ولهذا وجب رفض الأفكار السلبية المخربة إذا لم نكن قد اعتدنا بعد على التفكير الإيجابي البنّاء، ونستطيع اختصار هذا الكلام كله بعبارة قالها أحد حكماء الهند لتلميذه: «إننا لا نستطيع منع العصافير من التحليق فوق رؤوسنا ولكن نستطيع منعها من بناء أعشاشها في شعرنا».

وهكذا فإن أفكارنا يمكن أن تؤمّن لنا السعادة، بشرط أن نراقبها تماماً كما نراقب أفعالنا، وأن نحرص على أن تكون حسنة وإيجابية كما نحرص على أن تكون أعمالنا نظيفة ولطيفة ونافعة.

إن الأفكار (طيور) ولها أجنحة، وهي تبحث عن (أشكالها) لتطير مع أشكالها، فإن كانت لطيفة فهي تجرّ أشكالها اللطيفة معها، أما إذا كانت سوداء فهي تلتقي بصنوها ولأنها تصدر عنك فهي تعود إليك أما مع مجموعة من الإيجابيات، أو مع رزمة من السلبيات.

فعندما (تنتج) فكرة نبيلة فإن قلبك ينفتح على الحياة، وتشعر بفرح وحبور.. أما عندما (تنتج) فكرة سوداء فإنها تسدُّ منافذ قلبك، وتعطيك الشعور بالبؤس والتعاسة.

تاسع عشر: أكثر من الأصدقاء الطيبين

إن السرور، كالكآبة، يسري من شخص لآخر. ولذلك فإن الأصدقاء الطيبين يعطوننا من المسرات ما لا يمكن أن نحصل على مثلها في الوحدة.

يكفي أن تلتقي بصديق لك مسرور لأمر ما، حتى ينتقل إليك سروره.

إن كنوز الغبطة والسرور مكنونة في داخل كل واحد منا، فإذا وجدنا أصدقاءنا انفتحت على قلوبنا، ومنحتنا شعوراً عميقاً بالسعادة.

إن المرء مهما يكن سعيداً، فإنه حينما يكون وحده فهو غير قادر على التعبير عن هذا السرور، وسرعان ما ينسى أنه سعيد. لأن السعادة إذا لم تجد قناة تجري فيها فإنها سرعان ما ترسب في القاع وتؤدي إلى البله.

أرأيت كيف أن الطفل إذا حصل على مبتغاه سرعان ما يركض إلى أصدقائه ليخبرهم بذلك؟ إن سروره بنقل غبطته إلى الآخرين، لأعظم من سروره بحصوله على ما يحب.

وهكذا فإن الشعور الداخلي بالحبور، يحتاج إلى حركات خارجية لكي يثمر وينمو. ولا يمكن ذلك إلا عبر الأصدقاء الطيبين.

يقول الحديث الشريف: «أسعد الناس من خالط كرام الناس»[1]، ويقول أحدهم: «يسعد الرجل بمصاحبة السعيد»[2].

ويقول أحد الحكماء: «ليست ثمة سعادة تعادل السعادة التي يستشعرها المرء عندما يقابل صديقاً.. اللهم إلا السعادة التي يستشعرها حينما يكسب صديقاً جديداً».

ويقول فولتير: «إن الصداقة هي شهوة القلوب الكبيرة، وهي أعظم تعزية في الحياة كما أنها أولى الفضائل.. ولا سعادة بغير أصدقاء».

عشرون: واجه المآزق بمزيد من الأمل، وإياك أن تستسلم للهزائم والأزمات

إن الإنسان يعيش بين الضحكة والدمعة، بين النجاح والفشل، والأفراح والأحزان، والمشاكل والحلول، وكما لا يجوز أن نصاب بالغرور إذا نجحنا، فلا يجوز أن نصاب بالخيبة إذا فشلنا.

---

(1) البحار، ج 74، ص 185.

(2) طريقة إلى السعادة في الحياة، ص 186.

والمشكلة لا تكمن في حدوث المشاكل والأزمات، بل المشكلة في عدم مواجهتنا للمشاكل على النحو الصحيح.

فالبعض يلجأ إلى المخدرات، وآخرون إلى الحفلات الصاخبة، وغيرهم إلى الحبوب المهدئة، أو نكبت أحزاننا فينتهي بنا الأمر إلى الانهيار، والأسوأ من هذا كله أننا قد ننغمس في شعور بالمرارة فنلقي اللوم على الآخرين أو على الحياة التي لم تنصفنا.

والحق أننا، عندما يواجهنا بلاء ما ندرك بسرعة أن لنا رصيداً من الطاقات الداخلية، وكنوز الفكر والقلب الخالدة التي ادخرناها في أرواحنا لمواجهة الأيام الحالكة الباردة.

لقد سأل العالم النفسي وليم ملتون مارستون 300 شخص السؤال التالي: «من أجل ماذا تعيش؟».

فأجاب تسعة من كل عشرة أنهم ينتظرون حدثاً ما: كوظيفة أفضل، أو بيت جديد، أو رحلة، أو ثروة تسقط عليهم.

إنهم ينظرون إلى عقارب الساعة وهي تدور، ويقبعون في انتظار غد مجهول المعالم.

وغالباً ما يكون الخائبون في مواجهة ضغوط الحياة وأعبائها أولئك الذين لم يتعلموا قط تقدير ما يسميه البعض (الفرح الصغير)، وهذا أمر مؤسف جداً، فمحطات الحياة تحمل القليل من الأمور المفعمة بالشعور والإثارة الغامرة، ولكن لكل يوم نصيبه من (الفرح الصغير).

كتب الروائي ستورم جايمسون يقول: «أؤمن بأن شخصاً من بين ألف يعرف طريقة للتحايل على الحياة، وذلك في إطار معايشة الواقع والعيش في الحاضر، معظمنا يقضي تسعاً وخمسين دقيقة في الساعة وهو يعيش في الماضي، أو في المستقبل الذي نتوق إليه أحياناً وكثيراً ما نخشاه. والطريقة الوحيدة للعيش والمضي قدماً هي في تقبّل كل دقيقة كمعجزة لا تتكرر، وهي لكذلك تماماً».

فتلوّن البحر ساعة شروق الشمس، ومجموعة من فراخ البط تسبح بجرأة خلف أمها بجلال سفينة شراعية، وجذع شجرة يحترق في الموقد، وريح تهمس بين أشجار الصنوبر، كلها لحظات لا تتكرر، وباستطاعتنا أن نجلب لأنفسنا السعادة بها.

لقد حيك نسيج الحياة من خيوط كهذه، لا يمتد خيط واحد ليحيط الحزن كله، لكن الخيوط مجتمعة تنسج ملجأ يلطف الصقيع، ويخفف الأمطار، ويليّن الحزن ليجعله محمولاً، عندما نعترف بهذه اللحظات الجميلة ونقدر الأفراح الصغيرة، تتولد داخلنا ذكريات تصوننا في الساعات الحرجة.

لكن الفرح الصغير حدث جميل عابر، وعلينا أن ننمّي مصدراً آخراً أكثر ثباتاً. ففي أذهاننا كل الأشياء قابلة للحدوث، الأفراح ترسخ والأسى يلطّف حدته موقف عاطفي أو آخر، ثمة قلعة لا تقهر ومنطقة سلام لا تقتحمها العواصف إلا إذا شرّعنا لها الأبواب وسمحنا لها بالعبور.

لا يمكننا أن نحذف شعورنا بالأسى أو معاناتنا الوحدة بموقف عقلاني يحاول أن ينظر إلى الأمور بواقعية مجردة، ولكن يمكن أن نبني نظرتنا إلى العالم على أساس راسخ هو أننا جديرون بالحياة وأننا نستحق أن نعيشها، وانطلاقاً من هذا الموقف يمكننا أن نخرج من قوقعتنا الداخلية لنتفهّم أفكار آخرين من الذين انغمسوا في جمالات العالم قبلنا، وتركوا انفعالاتهم هذه تخلد رسماً أو شعراً أو كتابة.. أشياء كهذه تكون بمثابة عزاء حقيقي.

لماذا يعجز بعضنا في الأوقات العصيبة عن تناول كتاب عن الرفوف، ليتعلم من طياته الحكمة والجلالة؟

لماذا نخوض معاركنا وحيدين في صحراء مقفرة، في حين يمكننا أن نستعين بحشد من نخبة العقول تهب إلى نجدتنا؟

علينا أن نبني هذا المنبع الفكري في أذهاننا في الأيام العادية، لنجده جاهزاً عندما تدعونا الحاجة الملحة إليه، ولنتذكر دائماً قول الإمام

علي ﷺ: «أعقل الناس من جمع عقول الناس إلى عقله».

واحد وعشرون: استنجد بالمحبة

فالمحبة منبع ثرٌ من منابع السعادة في مختلف الظروف والحالات، ولا تنسى أن شخصيتنا هي في المفهوم الداخلي العميق حصيلة علاقاتنا مع الناس. وتعاطفنا مع الآخرين وقت الشدة هو ضبط النفس الأولي الذي يمنع الحياة من أن تصبح قاحلة وهشة، وإذا ما أبقينا على تعاطفنا وتفهمنا حيّين في ضمائرنا، فسوف نشعر بهذا الرابط الخفي بيننا وبين الآخرين، وإذ نمر بأوقات عصيبة يشدد عزائمنا مجرد النظر إلى وجوه الآخرين، فيطالعنا ذلك الحدس المؤاسي في كوننا بشراً نواجه مصيراً واحداً وقدراً مشتركاً.

إن تقديم بعض العون للآخرين يملأ خزان أنفسنا بطاقات هائلة.

اثنان وعشرون: توسّل بالنشاط ومارس العمل

فالعمل منبع من منابع السعادة بالإضافة إلى أنه علاج فعال كمسكن للآلام، وكلما كان العمل الذي نستغرق فيه صعباً ويحمل تحدياً أكبر كان أفضل، إذ لا يسعنا أن نكب بجدية على عمل ما من دون استعمال جزء من طاقتنا التي نهدرها في رثاء الذات.

وفي المقابل، كلما كان موقفنا تجاه العمل خلاقاً ازداد الخصب الذي نستقيه منه، أتراكم تذكرون قصة العمال الثلاثة الذين قابلهم عابر سبيل في أحد شوارع باريس وهم يعالجون حجارة ضخمة فسألهم: «ماذا تفعلون؟».

فقال الأول: «نقطع الحجارة»، وقال الثاني: «نجني خمسة دولارات يومياً»، وقال الثالث: «نبني قلعة»، فالذين ينغمسون في بناء قلاعهم محصنون في وجه أتراح الحياة.

ثلاثة وعشرون: توقع وقوع المآسي

مع الإيمان بأن الله تعالى هو من يدير هذا الكون وهو تعالى لا يريد إلا الخير لعباده، تكون المآسي قابلة للتحمل.

إننا بالطبع لا نستطيع أن ننكر أن المآسي هي جزء من حياتنا، ولكن ثمة إيمان بانتصار الخير يحظى بتأييد الأخيار وعلماء النفس.

وبالنسبة إلى الأتقياء فإن الخير الذي نجده في حياتنا الخاصة يستمد منابعه من الخير المطلق، فدائماً هنالك قوة تفوق قوانا تبغي لنا الخير، وبناء عليه فإننا نعيش في كون ينتصر فيه الخير على الشر، وموقف كهذا هو درع تقينا نبال المرارة.

وبغض النظر عن أوضاع العالم فعلينا أن نعيش فيه بأقصى ما يمكننا من شجاعة، أما مدى استعدادنا لذلك فيعتمد إلى حد كبير على مدى بنائنا لتلك المنابع السرمدية التي تحمينا من وطأة التغيير.

إن وضع سمات الذهن والشخصية يأتي قبل أي شيء آخر، ففي وسعنا أن نصلي كلّما ألمت بنا مشكلة ليجبر الإيمان ضعفنا وزلاتنا الإنسانية.

الحقيقة الجوهرية التي علينا أن نتذكرها هي أن الحياة غالية في السراء والضراء، ولعلنا لا نحتاج إلى أن نطلب منها أكثر من أن تمنحنا الفرصة لنكون ما نستطيع أن نكونه، وتمدنا بالتجربة التي نستطيع خوض غمارها، وتهبنا حب ما يسعنا أن نحبه.

أربع وعشرون: اعرف حدود الحالات الطارئة

الحالات الطارئة قليلة جداً، غير أننا نتعامل أحياناً مع الحياة وكأنها حالة طارئة مستمرة.

وبعضنا يحمل معه توتر الحالة الطارئة في كل أعماله، فإذا كان عليه أن ينجز عملاً فعل ذلك وكأنّ هنالك من يصوب عليه فوهة المسدس،

وإذا أقدم على شيء فهو يفعل ذلك، وكأنه إن لم يتم في وقته المحدد، ستقوم القيامة فوراً.

ومن يريد أن يكون سعيداً فإن عليه أن ينزع عن نفسه حالة الطبيب في وحدة الطوارىء، ويلبس حالة موظف استقبال، إن الذين يظنون أن عليهم أن يعيشوا على أعصابهم، وينتظروا دائماً حوادث مؤسفة.. والذين يعتقدون أن عليهم أن يعملوا تسعين ساعة في الأسبوع ليوفوا ما عليهم.. والذين يريدون دائماً تأدية أعمالهم كأفضل ما يكون في وقت قياسي.. والذين يبحثون عن النجاح في كل أعمالهم، فإذا أخفقوا في أمر بسيط ألهبوا ضمائرهم بسياط الملامة، والذين يخترعون أسباباً لا وجود لها كشرط لسعادتهم.. كل هؤلاء مصابون بعقدة «الحالة الطارئة» في الحياة.

خمسة وعشرون: تحكّم في عوامل الشعور بالشقاء مبكراً

لا توجد بين الشعور بالتعاسة، أو الشعور بالسعادة منطقة وسطى، فإذا استطعت أن تطرد الأمر الأول، فأنت بالضرورة سوف تحصل على الأمر الثاني، والسؤال: هو كيف لنا أن نطرد عوامل الشعور بالضيق، أو التوتر، أو القلق، وهي الأمور التي تؤدي بنا إلى الشعور بالشقاء؟

والجواب: من الضروري أن تقوم بملاحظة عوامل الشقاء، مبكراً وقبل أن تتفاقم بحيث يخرج الأمر من يدك.

فعندما تشعر بالامتعاض من كل شيء، أو يخرج جدول أعمالك اليومي عن سيطرتك، أو تشعر وكأن رأسك يتحرك بسرعة، أو أي شيء من هذا القبيل، فإن عليك أن تتوقف قليلاً عن عملك لتعطي لنفسك راحة مؤقتة وتعيد السيطرة على توترك حتى لا يتفاقم عليك الأمر، ويصعب عليك التحكم في مشاعرك.

إن كل شيء في البدايات سهل، تماماً كما هو الأمر مع كرة الثلج التي يمكن التحكم فيها عندما تكون صغيرة، ولكن يستحيل ذلك إذا كبرت مع الوقت، وبالطبع فإنه لا داعي للقلق إذا لم تحقق كل ما تصبو إليه،

ولكنك عندما تتمتع بذهن صافٍ وهادئ، وعندما يكون مستوى توترك منخفضاً فإنك ستكون أكثر نشاطاً وتستمتع أكثر بأداء واجباتك، وعندما تقلل من تحملك للتوتر، فسوف تجد لديك قدراً أقل من التوتر يمكنك التغلب عليه أيضاً، وسوف تأتيك أفكار تساعدك على التخلص من التوتر المتبقي لديك.

ستة وعشرون: تجاهل الخواطر السلبية

خلال النهار الواحد يتعرض الإنسان لسيل من الخواطر المختلفة يقدرها الخبراء بخمسين ألف، بعضها تأتي كفكرة، وبعضها كحالة نفسية مثل الغضب والخوف والتشاؤم، ولا خيار لأحد في منع حدوث ذلك له، فشئنا أم أبينا فإن هذا العدد من الأفكار والخواطر والحالات يتعرض لها كل واحد منا في كل يوم على كل حال، إنما الأمر المهم هو كيفية التعامل مع هذا الكم الهائل من الخواطر والأفكار والحالات.

هناك تقريباً ثلاث خيارات أمام الإنسان:

الأول: التفاعل مع كل ما يعرض له.

الثاني: تجاهل كل ذلك جملةً وتفصيلاً.

الثالث: التأمل في ذلك، وتجاهل ما هو سلبي، ومثير للغضب والكراهية وما شابه، والتفاعل مع ما هو إيجابي ونافع ومفيد.

ولعلّ تجاهل الأمور السلبية من أفضل الأساليب وأكثرها فاعلية لتنعم بالسلام الداخلي، فعندما تطرأ عليك خاطرة ما، فهي مجرد خاطرة ليس أكثر، وهذه الخاطرة لا يمكن أن تسبب لك أي ضرر بدون إرادتك، فمثلاً، إذا طرأت لديك فكرة من الماضي كأن تقول: «إنني بائس لأن أبوي لم يعملا في وظيفة مرموقة».

في هذه الحالة يتولد عندك اضطراب داخلي، وقد تعطي هذه الفكرة أهمية حتى تسيطر على عقلك وتقنع نفسك أنك غير سعيد بالفعل، أو من

الممكن أن تلغي هذه الفكرة، وهذا لا يعني أن طفولتك لم تكن صعبة، بل قد تكون صعبة جداً، ولكن في هذه اللحظة بالذات يكون لديك اختيار لتوجيه تفكيرك وانتباهك إلى أفكار إيجابية أخرى بدل التفكير في صعوبة طفولتك ونفس هذه الديناميكية العقلية تنطبق على أفكارك هذا الصباح، حتى لو كان عمرها دقائق فقط، إن الخواطر التي تطرأ لك بينما أنت في طريقك للعمل ليست خواطر حقيقية، بل إنها مجرد أفكار في عقلك، وهذه الديناميكية تنطبق أيضاً على الأفكار المستقبلية، سواء ما يخص هذا المساء أو الأسبوع القادم أو لسنين قادمة، والتي يمكن أن تخطر لك وأنت سائر في طريقك، وعندما يكون عقلك أكثر هدوءاً وسلاماً فإن حكمتك وإحساسك سيخبرانك بما يجب عليك فعله.

إن هذه الطريقة تحتاج لتمرين طويل ولكنها تستحق المجهود الذي يبذل من أجلها، وفي الحقيقة فإن التدريب المتكرر أحد المبادئ الأساسية في معظم طرق الحياة الروحية والتأملية، وبعبارة أخرى فإن الأساليب التي تحرص على ممارستها هي الطابع الغالب لشخصيتك.. فمثلاً، إذا كنت معتاداً على التوتر عندما تسوء معك الأمور، أو تردّ على النقد بقوة مدافعاً عن نفسك، وتصرّ على أنك دائماً على حق، أو إذا كان فكرك يتوتر عندما تواجه شدة، أو إذا كنت تتصرف دائماً كما لو كانت الحياة حالة طوارئ، فإن حياتك للأسف تكون انعكاساً لهذه التصرفات، وسوف تصاب بالإحباط لأنك تمارس هذا الإحباط بنفسك.

وبالمثل أيضاً، يمكنك أن تختار أن تضفي على نفسك صفات العطف والصبر والطيبة والتواضع والسلام من خلال تصرفاتك، وهكذا فإن الممارسة بهذه الصفات سوف تجعلك تصل إلى حالة روحية جيدة، إذاً فمن المهم أن تكون حريصاً في اختيار سلوكياتك وتصرفاتك، سواءً في مواجهة الخواطر السلبية أو المواقف المختلفة، من المهم جداً بالنسبة إليك أن تكون مدركاً لعاداتك وسلوكياتك الباطنة أو الظاهرة، فمثلاً إلى أين يتجه اهتمامك؟ كيف تقضي وقتك؟ هل توظف العادات التي تساعدك على تحقيق أهدافك المحددة، هل تقول: إنك تريد لحياتك أن تظل

تتحمل ما أنت فيه الآن؟

في الحقيقة، إنك ببساطة عندما تسأل نفسك هذه الأسئلة وتجيب عليها بأمانة فإن ذلك يساعدك على تحديد الأساليب السلوكية الأكثر إفادة بالنسبة لك، بدل أن تتفاعل مع الأفكار السلبية أو المواقف الخاطئة.

ترى هل سبق أن قلت لنفسك: «إني بحاجة لأن أقضي وقتاً أطول مع نفسي»، أو «أريد أن أتعلم فن التأمل»، ولم تجد الوقت لتقوم بذلك؟

للأسف إن أناساً كثيرين يقضون وقتاً أطول يغسلون سياراتهم أو يشاهدون برامج التلفزيون التي لا يستمتعون بها أكثر من الوقت الذي يقضونه في القيام بالأمور الأخرى التي تفيد قلوبهم، إنك إذا تذكرت دائماً أن ما تمارسه سيصبح سمة مميزة لشخصيتك، فإنك لا شك سوف تسلك أنواعاً من السلوك غير تلك التي تسلكها الآن.

القواسم المشتركة بين السعداء والاختبار الذاتي

مع ان تحديد إطار محدد للسعادة يبدو امراً صعباً، لان السعادة ترتبط بالمشاعر التي تتفاوت بتفاوت الأشخاص والظروف والمواقع، إلا أن هنالك ولا شك بعض القواسم المشتركة بين السعداء، كما أن هنالك قواسم مشتركة بين التعساء.

نستطيع أن نقول إن الشخص السعيد هو الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، ويقوم بالأعمال النافعة، ويستغل قدراته بشكل كامل، وهو الذي يهمه أن يَسْعَد مع الآخرين، في الوقت الذي يميل إلى الاستقلال والاكتفاء الذاتي، ويتمتع بكل من حالة الانفراد والانعزال، وحالة الاجتماع ومصاحبة الآخرين، وهو عادة يغفر للناس هفواتهم، ويكره النزوع إلى التدمير، ولا يبالي كثيراً بالرخاء المادي، ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية، أو أن يظل أسيراً لانفعالاته المماثلة، وهو سليم الصحة، ويشعر عادة بأنه في تقدم وتحسن وبأنه في سبيله إلى تحقيق مبتغاه.

* * *

وفي التفاصيل حول الصفات المشتركة للسعداء نجد الأمور التالية:

أولاً: الرضا عن الحياة

الرضا عما أنت فيه سواء ما يرتبط بالنفس، أو العائلة، أو الأصدقاء، أو غير ذلك، من سمات السعداء.

ففي مجموعة من الدراسات أجرتها إحدى الجامعات عن «الحياة

السعيدة» لم يكن المؤشر الأمثل على الشعور بالرضا عن الحياة هو الرضا عن الحياة الأسرية أو الصداقة أو الدخل، بل الرضا عن النفس. فالإنسان الذي يرضى عن ذاته يشعر بالرضا عن الحياة بوجه عام، وربما لم يكن في ذلك جديد بالنسبة لأي مهتم بكتب علم النفس الشعبية التي تنصحنا بتقدير الذات، والتركيز على الجوانب الطيبة في أنفسنا وبالإيجابية، وتقول لنا هذه الكتب: دعك من الشعور بالرثاء للذات، وكف عن حديث السلبية، وفي استطلاع أجراه معهد «جالوب» اتضح فيه أن 85% من الناس يرون أن: «الصورة الطيبة عن النفس» و«تقدير الإنسان لذاته» عامل مهم جداً في تحقيق السعادة.

وفي الدراسات المتعلقة بتقدير الذات نجد حتى الذين لا يكنّون تقديراً كافياً لأنفسهم يستجيبون في حدود المعدل المتوسط لدرجات الاختبار، فالشخص الذي يتميز بتقدير متدن لذاته يستجيب لعبارة مثل «لدي أفكار جيدة» باستخدام إضافة مخففة مثل «إلى حد ما» أو «أحياناً» ومعظم الناس يرون أنفسهم بالفعل، على أي صعيد اجتماعي أو ذاتي مقبول، أفضل من المستوى العادي، كما أننا نبرر كل ما فعلناه في الماضي بطرق مريحة للذات، ونملك استعداداً أسرع لتصديق الأوصاف الأكثر تملقاً لأنفسنا من الأوصاف البعيدة عن التملق، ونبالغ في تقييم مدى تقدير الآخرين لآرائنا ومشاركتهم لنا في تصرفاتنا الغريبة.

وبالنسبة لأغلبنا فإن هذه الأوهام الإيجابية تحمينا من القلق والاكتئاب، فنحن جميعاً قد ينتابنا في لحظات معينة شعور بالتدني، وخاصة حين نقارن أنفسنا بهؤلاء الذين صعدوا درجة أو درجتين أكثر منا في السلم الاجتماعي، أو الدخل، وكلما تركنا تلك المشاعر تتعمق في أنفسنا زاد شعورنا بالتعاسة من هنا فإننا نمارس حياة أفضل كلما قلّت وتواضعت أوهامنا المريحة للذات.

وعلى ذلك فإن التقدير الصحي للذات يتسم بالإيجابية والواقعية في

آن معاً، ولأن التقدير للذات مبني على منجزات حقيقية لمثل عليا واقعية، وعلى شعور الإنسان بأنه مقبول كما هو فإنه يوفر الأساس المتين لفرح دائم.

ثانياً: التفاؤل المعقول

إن الذين يؤيدون مقولة أنه «بالإيمان يمكن للمرء أن يحقق كل شيء» وأنه «عندما أقوم بعمل جديد فإنني أتوقع النجاح»، هؤلاء الناس قد يبدون خياليين، لكن إذا نظرنا للنصف الممتلئ من كأس الحياة بدلاً من النصف الفارغ، فسنجد أنهم سعداء عادة.

والمتفائلون أيضاً أكثر سوية، وقد كشفت دراسات عديدة أن الأسلوب المتشائم في تفسير الأحداث السيئة يجعلنا أكثر تعرضاً للمرض النفسي والجسدي، وبوجه عام يمكن القول إن المتفائلين أقل تضرراً من الأمراض المختلفة، ويتعافون بصورة أفضل حتى من السرطان والجراحة.

كذلك يتمتع المتفائلون بنجاحات أكبر، فهم بدلاً من أن يروا في نكساتهم علامات على عجزهم ينظرون إليها بوصفها مجرد سوء حظ أو على أنها دلالة على الحاجة لأسلوب جديد، فالإنسان الذي يواجه الحياة بموقف يتلخص في كلمة (نعم) للناس والإمكانات، يعيش بقدر أكبر من الفرح والقدرة على المغامرة ممن يقولون لكل شيء (لا).

ويمكن أن نذكرأيضاً، بصدد تأكيد الحقيقة الكبرى المتعلقة بالتفاؤل، الحقيقة المكملة القائلة إن المتفائلين غير الواقعيين يمكن أن يخفقوا في اتخاذ الاحتياطات المناسبة، وبالتالي يمكن أن يواجهوا الإحساس بالخجل والإحباط نتيجة للأمنيات المحطمة.

في مثل تلك اللحظات، لا نجد شيئاً نلومه إلا أنفسنا، وعندما تسقط الأحلام تكون سقطة الحالمين الكبار أكثر دوياً، فالتفاؤل غير المحدود يولد إحباطات بلا نهاية.

وعلى ذلك فالوصفة الطيبة للسعادة لا تتطلب امّا التفكير الإيجابي

وحده أو السلبي وحده، بل تستلزم مزيجاً من التفاؤل الوافر للتزود بالأمل، وقدراً ضئيلاً من التشاؤم لتفادي التواكل، وواقعية كافية للتمييز بين ما يمكن أن نتحكم فيه وما لا نستطيع السيطرة عليه.

ثالثاً: المودة

أوضحت الدراسات النفسية المتعاقبة، أن الودودين ذوي الحس الاجتماعي، هم أكثر سعادة وإحساساً بالرضا، وتبدو التفسيرات متسمة بالمزاجية إلى حد ما، يقول طبيب من المعهد القومي للشيوخة إن الودودين هم: «ببساطة أناس أكثر مرحاً وأكثر شجاعة»، إنهم الواثقون من أنفسهم الذين يمشون في غرفة مليئة بالغرباء ويقدمون أنفسهم لهم بحرارة ربما يكونون أيضاً أكثر قبولاً لأنفسهم، إن قبولهم لأنفسهم يجعلهم واثقين من أن الآخرين سيقبلونهم أيضاً.

إن الأشخاص الودودين يندمجون أكثر مع الناس، ويملكون دائرة أوسع من الأصدقاء وينخرطون أكثر في أنشطة اجتماعية مجزية، وهم يخوضون تجارب أكثر غنى من الناحية العاطفية ويحظون بقدر أكبر من التأييد الاجتماعي، وهو ما يشكل عاملاً مساعداً على تحقيق السعادة، يقول أحد الباحثين: «إن وجود شعور قوي عند المرء بالسيطرة على مقدرات حياته هو مؤشر يعول عليه بالنسبة للمشاعر الإيجابية بالحياة السعيدة أكثر من أي شروط موضوعية أخرى للحياة».

والسعداء أيضاً، هم هؤلاء الذين اكتسبوا ذلك الشعور بالسيطرة على النفس الذي يسفر عن إدارة فعّالة لوقت المرء، فوقت الفراغ، خصوصاً عند المتقاعدين الذين لا يستطيعون استغلال وقتهم، يجلب الاكتئاب، والنوم المتأخر والتسكع هنا وهناك، ومشاهدة التلفزيون، تخلف الشعور بالفراغ، أما بالنسبة للسعداء من الناس فنجد الوقت ممتلئاً ومستغلاً فهم يتعاملون معه بدقة وفعالية، على حد قول مايكل أرجيل أستاذ علم النفس بجامعة أوكسفورد، الذي يضيف قوله: «أما بالنسبة للتعساء، فالوقت فارغ، ومفتوح، وغير مرتبط بشيء، إنهم يرجئون كل شيء، ويفتقرون إلى

الفعالية».

ومن السهولة بمكان القول إن السعادة تتحقق من خلال التقدير الإيجابي للذات والشعور بأننا نسيطر على أمور حياتنا، والإحساس بالتفاؤل، والمزاج الودي في التعامل مع الآخرين..

* * *

أما كيف نختبر مدى سعادتنا، فلعلنا يمكننا ذلك عبر الاختبار التالي الذي وضعته إحدى المجلات لتقدير درجة السعادة، في صورة مجموعة من الأسئلة، معتمدة على القواسم المشتركة بين السعداء، لعلها تكون مفيدة في تقدير درجة السعادة التي تنعم بها أنت..

والمطلوب منك أن تحاول أن تختار لكل سؤال أقرب الإجابات إلى التعبير عن شعورك أو حالتك، «ولا تحاول أن تختار من الإجابات ما يبدو لك أقرب إلى السعادة، فمثل هذه الإجابات لا تنطوي بالضرورة على ما تدل عليه»، أما إذا بدا لك أن أياً من الإجابات ليست هي الصحيحة، فيمكنك أن تتحقق من صحة إجابتين فقط، وليس أكثر من ذلك.

1 - أي الوظائف تختار من بين الوظائف الآتية..

أ) مهمة صعبة فيها امتحان لقدراتك، بحيث إنك إذا وفقت فيها حصلت على ترقية إلى وظيفة إدارية كبرى.

ب) وظيفة يمكنك أن تبرز فيها لأنها مناسبة تماماً لقدراتك ومواهبك.

ج) وظيفة متواضعة تقتضي منك العمل مع شخصية مهمة في مركز رفيع.

2 - هل تحب إسداء المعروف إلى الآخرين؟

أ) نعم، قلما أرفض إذا سئلت.

ب) نعم، إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية لشخص ما.

ج) كلا، لا أحب ذلك، ولكن أسدي الجميل إذا شعرت بأنني مدين به

للشخص المعني، أو إذا كان هناك سبب ملزم.

3 - أي من الأوصاف الآتية يطابق طريقتك العادية في النوم؟

أ) النوم العميق، مع بعض الإزعاج بسبب الإغراق في النوم.

ب) النوم الخفيف، مع سهولة التيقّظ.

ج) النوم السليم، مع بعض الصعوبة للإغراق في النوم.

4 - هل تشعر أحياناً بأنك في حاجة إلى أن تكون منفرداً بنفسك؟

أ) بكل تأكيد، فإن أهنأ أوقاتي وأنسبها للإبداع هو عندما أكون لوحدي.

ب) كلا، فأنا أحب أن أجالس الناس الآخرين.

ج) كلا، فإني أتحمل الوحدة عندما أكون بمفردي، لكنني لا أشعر بحاجتي إليها.

5 - ما هو مدى اهتمامك بالمحافظة على الترتيب والنظافة حولك؟

أ) ذلك أمر شديد الأهمية، في إمكاني أن أتحمل الإهمال من الآخرين، ولكن لا أسمح به لنفسي.

ب) ذلك أمر مهم، ولكم أود أن أكون أكثر نظافة وترتيباً.

ج) ذلك أمر له أهمية، وأنا أميل إلى الترتيب، ولست أحب القذارة أو الفوضى.

د) لا أهمية لذلك، أفضل أن أكون في بيت ينقصه الترتيب ويأخذ سكانه الأمور مأخذاً سهلاً، على أن أكون في بيت منظم يتصف سكانه بالتزمت والصرامة.

6 - من هو الشخص الذي يستبعد أن ترغب في صداقته؟

أ) الأناني المعتد بنفسه الذي يقلّد من يعتبرهم أرقى منه.

ب) المتجبّر على من هم أضعف منه ولا يقوون على رد عدوانه.

ج) الرجل الفج، الفظ، غير المهذب.

7 - كم مرة في الأشهر الستة الماضية تغيبت عن العمل بسبب المرض؟

أ) لم يحدث ذلك على الإطلاق.

ب) مرة واحدة.

ج) مرتين أو أكثر.

8 - إذا طرأ حادث مؤسف لشخص عزيز عليك؛ كأن يتوفى صديق له تربطك به علاقة حميمة، فماذا يكون موقفك؟

أ) أحاول أن أواسيه وأبدد حزنه.

ب) أشاطره الأسى، فأتألم معه حينما يتألم.

ج) أبدي له أسفي لمصابه، لكنني أستمر في معاملتي له كما ألفت في الأحوال العادية.

9 - إلى أي حد أنت حريص على دقة المواعيد؟

أ) إنني حريص على ذلك إلى أقصى حد، وعندي إحساس قوي بالوقت.

ب) أخالف المواعيد إلى حد بعيد، وحتى إذا قصدت مكان الموعد المضروب في وقت مبكر، فإنني لا أصل أبداً في الموعد المحدد.

ج) يختلف الأمر من حال إلى آخر، فأنا أحافظ على المواعيد في بعض الأمور، وأتأخّر عنها في أمور أخرى.

د) إنني أحافظ عادة على المواعيد، فأصل إلى المكان المعين في الوقت المحدد.

10 - إلى أي مدى يستمر جفاؤك للشخص الذي أساء إليك؟

أ) لفترة طويلة، فلست أغفر الإساءة على الإطلاق.

ب) لست ممن يحنقون على الآخرين، لأن الحنق ليس سوى وليد عقل مضطرب.

ج) ليس لفترة طويلة، لكنني عرضة للحزن، وإنما يندر أن أحتفظ بضغينة.

د) لا يطول غضبي لكنني أقرر عادة أن أتجنب الشخص المعني وأقاطعه.

11 - افترض أنك ورثت مبلغاً كبيراً من المال، فماذا سيكون شعورك حينئذ؟

أ) شعور بالبهجة الكاملة.

ب) أتوقع المشكلات، وإن كنت أرتاح لما حصلت عليه.

ج) يتملكني القلق حيال التصرف بمثل هذا المبلغ الضخم، بسبب اضطراري إلى مواجهة حياة جديدة تماماً.

12 - ما هي الصفة التي تروقك في شريك العمر؟

أ) جمال الطلعة.

ب) الغنى.

ج) الذكاء.

د) الانسجام.

هـ) العشق الرائع.

و) التفاهم.

13 - ما هو أقرب الأوصاف الآتية إلى مفهومك للحياة الاجتماعية؟

أ) أميل إلى اصطفاء مجموعة قليلة من الأصدقاء.

ب) أتميز بالنشاط الاجتماعي الواسع النطاق، ولي معارف بالمئات.

ج) لي أصدقاء كثيرون، لكنني لا أواظب على الاتصال بهم، فاقتصر عادة على معاشرة من يأتي إلي منهم أياً كان.

14 - على أي جملة من الجمل الآتية توافق؟

أ) يمر الوقت بسرعة وكأنه يمر في طرفة عين.

ب) يمضي الوقت ببطء شديد.

ج) الأيام طويلة، لكن الأسابيع والأشهر سريعة المرور.

د) يبدو أن الأيام تمر بسرعة، لكن الأسابيع والأشهر تتباطأ.

15 - ما رأيك في وضعك الحالي، من حيث الصفات الشخصية والأصدقاء والأسرة والعمل وآفاق المستقبل؟

أ) وضع رائع، والمستقبل مشرق.

ب) وضع جيد، قد لا أكون في وضع رائع لكنه لا بأس به، وهو يتحسن باطراد.

ج) رأيي حول وضعي يختلف من وقت لآخر، فأحياناً أرتاح إلى نفسي وأحياناً أخرى لا أرتاح.

والآن راجع إجاباتك على أساس القائمة الآتية، وامنح نفسك نقطة على كل إجابة صحيحة.

الإجابات الصحيحة هي كالآتي:

1 - ب	4 - ج	7 - أ (أو) ب	10 - ج	13 - ج
2 - ب	5 - ج	8 - ج	11 - أ	14 - د
3 - أ	6 - ب	9 - د	12 - د	15 - ب

فإذا حصلت على نقطتين أو أقل فإن معنى هذا، لسوء الحظ، إن حياتك تخلو من السعادة، أما إذا حصلت على أربع نقاط فيعتبر ذلك في المجموع جيداً، كما تعتبر النقاط الست مجموعاً جيداً جداً، وإذا كان المجموع سبع نقط أو أكثر، فمعنى ذلك أنك إنسان سعيد جداً.

عوائق
في طريق التمتع بالحياة

لكي تحقق السعادة، لا بد أن ترفع عن الطريق عوامل الشقاء. ذلك أن المشكلة قد تكون في افتقادنا لمقتضيات السعادة، وقد تكون في وجود عوائق في طريقها..

إن عوائق السعادة قد تكون نفسية، وقد تكون ثقافية، وقد تكون في مجمل العادات والتقاليد، فمثلاً الحرص، والحقد، والحسد، والطمع عوائق نفسية، تمنع صاحبها من أن يتمتع بحياته ويرتاح في دنياه، بينما الفوضى، والكسل والخمول والجهل هي عوائق ثقافية، أما العادات والتقاليد التي تسبب التعاسة لأصحابها فهي كثيرة ومتنوعة.

وقبل أن نستعرض بعض عوائق السعادة، لا بد من توضيح حقيقة هامة وهي أن السعادة والتعاسة هما طوع إرادة الإنسان، فأنت الذي تختار أحدهما لنفسك، وترفض الآخر، وحتى لو افترضنا أن ظروفاً قاهرة فرضت عليك التعاسة مثلاً، فإن باستطاعتك أن تنعم بالسعادة وتغير تلك الظروف أو تتجاوز أثرها عليك.

فمن كان الخوف دافعاً له إلى سلوك طريق معين مثلاً، فإن باستطاعته أن يقهر الخوف ويمتنع عن الاستمرار في ذلك الطريق.. غير أن الأمر بحاجة إلى إرادة وتصميم، وهما في اختيارك إذا قررت ذلك، فإذا كنا نتحدث هنا عن عوائق السعادة فليس باعتبارها أموراً قسرية لا بد من الاستسلام لها، بل بإعتبارها عقبات لا بد من تجاوزها، كما أن من يريد تسلق قمة جبل فلا بد أن يعرف العقبات التي يمكن أن تعترض طريقه، فيستعد لتجاوزها، وفيما يلي بعض العوائق في طريق السعادة.

أولاً: الحقد والضغينة والحسد

ما رأيت شخصاً سعيداً، إلا وكان في صفاء مع الناس، ولا يحمل حقداً على أحد، ولا ضغينة ضد أحد، ولم يكن حسوداً، أما التعساء فهم مثقلون عادة بهذه الصفات، يقول الإمام علي عليه السلام: «خلوّ الصدر من الغل والحسد من سعادة المرء»[1].

إن الحقود يثقل ضميره بالأحقاد، فلا يمكنه أن يرى مباهج الحياة، أما الحسود فلا يمكنه أن يتمتع بالنعم التي أنعمها الله عليه لأنه يقارنها دائماً بما يملك الآخرون، وهو يتآكل من داخله، ومن هنا فإن الحقد والحسد من العوائق الكبيرة أمام السعادة.

* * *

ثانياً: التسليم للشقاء باعتباره قضاء وقدراً

بعض الناس يظن أن الله تعالى خلق الناس ليعذبهم لا ليرحمهم.. وأن الشر هو الأمر الطبيعي في الحياة، وليس الخير، وأن الشقاء قضاء الله على البشر، إذن فمن الطبيعي أن يكون أحدنا مكتئباً وتعيساً وغاضباً ومثقلاً.

بينما الحقيقة أن حالة الإنسان الطبيعي هي العافية والسعادة، أما الشقاء والتعاسة فهي الطارئة.. فربنا خلقنا ليرحمنا، وكما جاء في الحديث القدسي: «يا عبادي إني لم أخلقكم لأربح عليكم، بل لتربحوا علي».

* * *

ثالثاً: الاعتقاد بأن كل المشكلات جذورها في الماضي الذي لا يمكن التأثير عليه

ومن هنا فإنه ربما كان شرط السعادة الأول موقفنا من الزمن، فالأشخاص الذين نعدهم سعداء يبدون عموماً مكتفين بحاضرهم، لذلك

---

(1) غرر الحكم ودرر الكلم.

نجدهم دائماً منشغلين ومرحين ومنفتحين ومشدودين إلى اللحظة الراهنة بدلاً من انشدادهم إلى الماضي عبر الندم أو إلى المستقبل عبر القلق، لكنهم مع ذلك، يربطون الأوقات بعضها ببعض ولا يتبدلون كثيراً من يوم إلى آخر ويشعر المرء منهم أن الماضي والمستقبل، والولادة والموت، بالنسبة إلى هؤلاء، يكمل أحدها الآخر كما هي الدائرة.

أما إذا اعتقد أحد بأن جذور كل مشكلاته في الماضي، وأنه لا يمتلك أية قدرة على تغيير هذا الماضي، فإنه سوف يعيش دائماً في حالة من خيبة الأمل، لأنه إذا كان والداك قاسيين أو أعوزهما الفهم والإدراك في تربيتك في الصغر، فلقد كانا هكذا وقد حدث لك وأنت لا تستطيع تبديل ما حدث، لكن مفتاح حل مشكلاتك الحالية هو الآن في يدك، فابدأ بمحو آثار الضعف والشفقة عن نفسك التي تجعلك تلوم الماضي على آفات الحاضر، فمهما يكن ماضيك، فإنّ عليك أن تتخذ القرارات الآن إذا كنت ترغب في أن تصبح أسعد حالاً.

إن البعض يعلّلون سبب شقائهم الحالي بكونهم الطفل الأوسط من أفراد الأسرة، أو أنهم عاشوا في أحياء فقيرة، أو أنهم ولدوا في فترة اقتصادية قلقة، فالناس يفتشون عن أعذار لتفسير سلوكهم الانهزامي، وجميع «العوامل الخارجية» هي بالطبع من هذا القبيل.

* * *

رابعاً: إعطاء العوامل الخارجية التأثير الأكبر على الحياة

صحيح أن للعوامل الخارجية تأثيراً على حياتنا، ولكن السعادة تنبع من القلب وتأثير الآخرين على قلوبنا ليس مطلقاً، فمن قرر أن يكون سعيداً فسيكون كذلك بالرغم من كل العوامل الخارجية المحيطة به، ومن كان ينظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة فهو قادر على تجاوز كل التأثيرات السلبية القادمة إليه من خارج ذاته.

* * *

خامساً: ترك المشاكل حتى تكبر، بدل حلها في البداية

فأنت إذا واجهت المشاكل أول ظهورها، فهي عادة تختفي، أما إذا تركتها وشأنها، فهي تتراكم بعضها فوق بعض مثل كرة الثلج، والذين يتيحون لكرة مثل هذه أن تتكون في حياتهم يتبعون مبدأً بسيطاً هو الآتي: «عندما تواجهك مشكلة، انتظر، بدل أن تفعل شيئاً حيالها»، في الحياة الزوجية، مثلاً، تنتظر أشهراً وحتى سنوات قبل أن تعبر عن غيظك من أمر أو آخر، وهكذا يتراكم الضغط الذي لا يلبث أن يفجر العلاقة الزوجية.

* * *

سادساً: صنع المشاكل ثم التورط فيها

بعض التعساء مبتلى بعادة سيئة هي صنع المشكلة، ثم التورط في حلها، وإنها لعادة كل الحمقى في التاريخ، وحسب الحديث الشريف فإن «المؤمن لا يسيء ولا يعتذر.. والأحمق كل يوم يسيء ويعتذر»[1].

فمن أراد أن لا يبتلى بالمشاكل فلا يصنعها منذ البداية، أو لا يدخل فيها.. ذلك أن هنالك طريقتين للتخلص من المشاكل:

الأولى: تجنب المشاكل، قبل وقوعها.

الثانية: محاولة حلها، بعد أن تقع.

وفي وسع الإنسان أن يختار إحداها، ولا شك أن الطريقة الأولى أفضل وأيسر وأرخص أيضاً.. أما الطريقة الثانية فقد لا تكون مضمونة.

هذا في المشاكل التي لا دخل لك فيها، أما المشاكل التي تصنعها أنت فإنك المسؤول عنها ليس غيرك.

* * *

(1) ميزان الحكمة.

سابعاً: استيراد المشاكل

أنت تمتلك من المشاكل ما يكفيك، فلا تستورد مشاكل الآخرين، ولا تعتبر مشكلة غيرك مشكلتك.

يقول أحد الكتاب:

«لدي صديق يرفض بعناد أن يقرّ بوجود مشاكل في حياته، ومرة كنت معه في السيارة حين وقف عند إشارة مرور حمراء على مفترق طرق، وأطلق سائق، كان وراءنا، العنان لزمور (نفير) سيارته لأنه شاء تجاوز الإشارة، فقلت لصديقي: يبدو أن هذا الشخص مستاء من وقوفك أمامه، لكن صديقي انتظر الإشارة الخضراء ونظر إلى كل ناحية قبل أن يكمل طريقه، وقال: إنها قضيته. أما قضيتي فهي أن أتأكد من سلامة العبور قبل أن أقوم بأي حركة، إن صديقي يرفض النظر إلى الأمور كما لو كانت مشاكل».

ولكن إذا عكسنا موقفه، أمكننا أن ننسج حياة ملأى بالعقد والصعوبات، هب أن أحداً لا يحبك، وافترض أنك أنت المسؤول عن ذلك، وستجد أنه لن يطول بك الوقت حتى تقلق إلى حد المرض وأنت تقول: «إن مشكلتي لكبيرة حقاً» أجل! فأنت تتوهم أنها مشكلتك!

إن في وسع الإنسان تجنب المشكلة كما في وسعه خلقها، والخيار في ذلك متروك له.

* * *

ثامناً: البحث عن تحقيق المستحيل

خيال الإنسان مجنّح، فهو يطير به إلى أعلى ما يمكن تصوره في الحياة، فأي فقير يمكنه أن يتخيل أنه سيصبح مليونيراً بين ليلة وضحاها، والمشكلة تبدأ حينما يجعل أحدنا تخيلاته أهدافاً لنفسه ثم يبدأ بالشعور بالتعاسة كلما فشل في تحقيقها.

فمن أتعس الناس أولئك الذين يتمتعون بمقدرة خاصة على تصور

المستحيلات، وإذا شئت أن تحصد الخيبة، فازرع أهدافاً لا يمكن بلوغها.

لقد نقل لي أحد الأصدقاء أنه زاره صديق له في مكان إقامته في دولة أوروبية، فسأله عن سبب زيارته فقال: «جئت للاستجمام، وأريد أن أعالج زوجتي التي تعاني من بعض الأمراض المزمنة، وأرغب في تعلم الطيران، كما أنني مصمم على تعلم لغة أجنبية قبل أن أعود، وإذا أمكن فإنني أريد الدخول في دورة تدريبية في الكمبيوتر».

فقال له صديقه: «وكم المدة التي تريد قضاءها هنا».

فأجاب: «أسبوعان، أو ثلاثة!».

وفي الحقيقة فإن من يغرس المستحيل لن يحصد سوى الخيبة.. ومن يريد تحقيق كل ما يمر بخاطره من دون بذل المساعي اللازمة، ولا انتظار الزمان المطلوب، فهو ممن يغرس المستحيل في حياته ولن يجني إلّا الندم على ذلك.

* * *

تاسعاً: استبدال الأوضاع الجيدة بأسوأ منها

حينما تكون أمورك جيدة، فدعها كما هي عليه، فمن يخرّب ما هو صالح في سبيل أن يجعله أصلح، قد يفشل في ذلك.

إنك تمتلك الكثير من الأمور التي تحتاج إلى الإصلاح، فلماذا تعمد إلى ما هو صالح لكي تجعله أصلح؟

لنفترض أن علاقتك بأولادك وزوجتك حسنة، فلا تحاول أن تبدأ بانتقادها، وكأنك تحاول أن تجعلها أحسن.. فإن تعزيز ملكة الانتقاد لديك، يؤدي إلى التذمر والجدل، وهو ما يولد هوة سحيقة بينك وبينهم.

* * *

عاشراً: التمتع بإجهاد الذات وتعذيبها

هنالك أناس ينتحرون بالتدريج، فمع سبق إصرار وتصميم يعمدون

إلى إرهاق أنفسهم وتعذيبها.

فمثلاً تعمد الأم إلى خلق أعمال إضافية لنفسها، مثل إعادة غسل ما غسلته سابقاً، أو إعادة ترتيب أمور البيت أو ما شابه ذلك في وقت تكون هي مرهقة بالأعمال.. ثم تعقب على ذلك بقولها: «لا أحد يهتم بي، فأنا مسجونة ضمن جدران البيت، وأعمالي لا تنتهي» ترى من قال لها أن تفعل كل ذلك؟

إن إحراق الذات طوعاً لا خير فيه سوى توليد مشاعر السوء، فضلاً عن أنه يجعل الآخرين يهربون من صاحبه، الأمر الذي بدوره يزيد من مشاعر السوء.

* * *

حادي عشر: التشاؤم

من يتوقع الأمور السيئة دائماً، فهو يبتلى بها عادةً. ذلك أن روح التشاؤم تجذب إليها المشاكل.. كما تجذب الفاكهة الفاسدة الميكروبات الضارة.

فلنفترض أنك تريد السفر، فإذا توقعت المشاكل، فأنت سوف تصادفها، أما إذا توكلت على الله تعالى، واعتمدت عليه فإن المشاكل سوف لا تصادفك أحياناً، بل ستكون سهلة على الحل إذا حدثت.

فمن يتوقع المشكلة فسوف يتأخر عن موعد السفر، ثم يخسر موعد الطائرة، ثم يقع في مشكلة عدم وجود كرسي فارغ على الطائرة الثانية، وهكذا إلى أن يلغي رحلته.. كل ذلك لأنه توقع السوء والشر..

إننا جميعاً قد جرّبنا هذه الحالة، فلماذا لا نجرِّب العكس؟

* * *

ثاني عشر: محاولة إرضاء الآخرين بأي ثمن

ليس مطلوباً منك إرضاء الجميع ذلك أن «رضا جميع الناس غاية لا

تدرك» كما يقول المثل.

إن السعادة لا تأتي عن طريق التساؤل الدائم عما إذا كنت تفعل الصواب في نظر الآخرين، فإذا أنت دأبت باستمرار على تحليل كل كلمة تصدر من الآخرين بحقك، أو كل حركة تصدر عنهم، فقد يفوتك حقاً ما تبحث عنه.

افعل ما يرضي ربك وضميرك، واطمئن إلى أن أصحاب الضمائر سيرضون عنك أيضاً وهذا يكفي.

* * *

ثالث عشر: الاستسلام للعادات السيئة

يظن البعض أن العادة لا يمكن التخلص منها، أو أن ذلك يأخذ وقتاً طويلاً جداً، فإذا كان مبتلى بعادة غير حسنة، فهو يقول: «لا فائدة من محاولة التغيير فهذه هي عادتي».

وفي الحقيقة فإنك إذا كنت تتوقع أن تستغرق عملية التغيير وقتاً طويلاً، فإن ذلك سيحصل، أما إذا تدبرت حياتك وعشتها لحظة بلحظة بدلاً من تدبيرها لسنوات عدة مرة واحدة، فإنك ستتمكن من التغلب على مشكلاتك.

يقول أحد المؤلفين: «لقد كنت كالمسعور وسط ازدحام حركة السير، أصرخ وأصيح كلما توقفت السيارات أو تحركت إلى الوراء، وقررت على الفور في إحدى اللحظات أن أبدل من سلوكي، فما كان مني إلا أن نفذت القرار بيسر وبساطة»، وأنا لا أقصد بهذا أن التغيير كله ينجز في طرفة عين، غير أني أرجو من القارئ أن يسقط الآن من فكره ذلك الاعتقاد القائل بأن عليه الانتظار طويلاً قبل أن يتمكن من تبديل طباعه، والخطوة الأولى على طريق الحل هي أن يقنع المرء نفسه بأن المسألة تسير كما يرام، وفي استطاعته تحقيقها.

* * *

رابع عشر: التظاهر بالتعاسة والشقاء

لـم يتظاهر أحد بشيء إلا وتطبّع به، فمن تظاهر بالسعادة أصبح سعيداً، ومن تظاهر بالتعاسة أصبح تعيساً.

إن من يتأفّف ويتذمر ويبتئس سوف يصاب بالحزن والكآبة، أما من يحمد الله تعالى على كل حال فهو يوشك أن يصبح سعيداً، لأن من يبتسم للحياة تبتسم له الحياة..

أما من يواجه الحياة بوجه عبوس، فليس من حقه بعد ذلك أن يطالبها بالابتسام، فالحياة تبادلك بما تعطيها، وهي في ذلك كآلة التسجيل تسمعك ما أسمعتها، فإذا قلت لها خيراً قالت لك الخير، وإذا قلت لها شراً أعادت إليك الشر.

وهنا نتذكر قصة ذلك الطفل الذي كان يلعب مع رفاقه لعبة الذئب والحملان، وكان دوره أن يكون ذئباً، فأخذ يعوي بشكل مخيف، ولم تمر فترة قصيرة إلا وبدأ يخاف من نفسه، وعاد إلى بيته فزعاً مرعوباً..

وكما عند الأطفال كذلك عند الكبار، إن التظاهر بالشيء يؤدي إلى التطبع به.

فإذا شعرت لأي سبب من الأسباب، بأنك تعاني من التعاسة فاطرد هذا الشعور والتظاهر بخلافه، ولا تدع البسمة تفارق شفتيك، فسرعان ما تجد السعادة طريقها إلى قلبك.

وتذكر أنك لا تستطيع أن تفكر بشيئين متناقضين في آن واحد، فلا تستطيع أن تكون غاضباً ومسروراً في وقت واحد، فإما أن يطرد السرور الغضب، وإما أن يحدث العكس، فإذا شعرت بالتذمر والبؤس فاقذفه عبر التفكير في أمور تجلب لك السعادة.

* * *

خامس عشر: المخاوف

الخوف هو من أكثر عوائق السعادة انتشاراً بين الناس. .

يقول أهل الخبرة:

إن الخوف يقف وراء معظم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها بنو البشر، وقد ظهرت مئات من الدراسات تهدف إلى تخليصهم من كل ما ينجم عنه، ويتعلق به من عواطف، ولكن لو ملكنا الشجاعة الكافية في مواجهة الحقيقة لتقبلنا فكرة استحالة الخلاص من الخوف، فيجب أن نتوقعه كجزء لا يتجزأ من واقعنا النفسي، والذي نستطيعه فقط هو التكيف معه، حتى لا يحرجنا ويزيد من اضطراباتنا.

وبما أن مشاعر الخوف متشابهة فمن الصعب غالباً أن نميّز بين الخوف من واقع ملموس وذاك الذي اكتسبناه كعادة لنا، سواء كانت نفسية أو ذهنية أو بدنية، دعنا نكتشف بعض المخاوف المشتركة التي يعاني منها الإنسان، فمن المهم أن نعتقد بأن الخوف لا يصيب أحداً دون الآخر بل هو صفة عامة، فالملايين يشاركونك نفس الشعور بالذنب أو القلق أو الخطيئة، وهذا الاعتقاد بذاته مفيد في تجاوز المشكلة.

ويبدأ الخوف أحياناً بالظهور في سن مبكرة فيصيب الرضيع في مهده، ويقول البعض إن المخاوف الوحيدة التي تولد مع الطفل هي رهبة الأصوات المرتفعة، والسقوط، أما البقية فتأتي بعد حين، وذلك بإهمال والديه له وعدم تمييزهم وخشونتهم فيولد عنده شعور بعدم الأمان، ومن الجائز أن يكون هذا متعمداً حتى يجبروه على طاعتهم.

والخوف الذي يبدو مضخماً عند الطفل هو خشية والديه، وقد يفاجأ الوالدان إذا عرفا سبب الخوف الناشئ في نفس الطفل، ليس من خلال الوسائل العلنية كالعقاب والتأنيب ولكن بأشكال القيود التي وضعت لمصلحته في الأساس وذلك لأنهم لم يتفهموا حاجاته ورغباته، فيصير هذا الخوف حاجزاً مصمتاً يفصل بين الطفل ووالديه.

وهناك نسبة من الأطفال تفضل البقاء خارج المنزل، إما لخوف الطفل من تقلب مزاج والديه وتوبيخهما المفاجئ له من غير سبب يعلمه، أو لأنه يكتوي بنار الغيرة من عطف والديه المسبوغ على أخ له، أو أخت، شاعراً بإهماله ونبذه.

ونقص الأمان النفسي هذا ينعكس على شكل توتر، فإما أن يصير مستبداً في مدرسته، حتى يعوض عن إهمال أهله له في البيت أو أن يصاب بعقدة الحقارة.

ومن الغريب أن يعاني الكبار من مشاكل تعود أصولها إلى مراحل الطفولة الأولى، نضرب مثلاً على هذا بشخص قاسى من شظف العيش في طفولته الأمر الذي ترك بصماته محفورة في الذاكرة، وبعد أن كبر وتنامت ثروته، تمادى في البذخ الفاحش والاهتمام بالمظاهر الزائفة بدون وعي منه ولا حساب، وهذا كله فقط حتى يعوض عقدة النقص التي استبدت به منذ الطفولة.

وفي حالة أخرى أصيبت فتاة بتوتر شديد بسبب خوفها من الظلام، وقد كان الخوف عائداً إلى حادث تعرضت له في صغرها ليلاً، وكان من غير المجدي أن يقال لها في هذه المرحلة لا تخافي واهدئي، فنصحت أن تحمل معها مصباحاً دائماً حتى تطمئن إلى أنها تستطيع تبديد الظلمة متى أرادت، وبهذا زال عنها الخوف والتوتر.

ومن المحتمل أن المخاوف الكامنة ذات الجذور البعيدة تكون قد نمت بسبب ضعف جسماني يمنع الطفل من حرية الحركة، مسبباً له توتراً وتزعزعاً في ثقته بنفسه، فلا تستعاد هذه الثقة إلا إذا عولجت أعضائه وهكذا.

وكذلك الخوف من الافتقار للموهبة في فترة المراهقة، فهو إحساس شائع بين المراهقين، فيبرز على شكل توتر عضلي، وهو عادة سر دفين لا يباح به، وحين يصبح المراهق شاباً يخاف بينه وبين نفسه من اختيار المهنة المناسبة، لإحساسه بالقصور وعدم التكافؤ فيصبح واحداً بين

الألوف الذين يرغبون بكل بساطة في الحصول على أية مهنة مهما كانت، وأمثال هؤلاء كثيرون، فبعد أن وصلوا إلى أواسط أعمارهم، وجدوا فجأة أنهم غير مرتاحين في حياتهم وغير راضين عما حققوه، ويتملكهم إحساس بأن السنين تمضي من دون أن يحصلوا على تحقيق أمر بسيط من تطلعاتهم وآمالهم، ولكن من الطبيعي أن النتيجة تأتي قبل التجربة، فلماذا أنت خائف؟

إن كل إنسان نجح في المجال الذي يحبه أو العمل الذي يرغبه بدأ من حيث أنت الآن ومن غير أن يعلم أبداً نتيجة تجربته تلك، ولهذا يجرؤ على التخمين كيف ستكون مقدرته على تحقيق هدفه.

إن خيبة الأمل والإحباط الذي يأتي بعد العزوف عن عمل تحبه، ومن غير محاولة لإيجاده، يخلق توتراً لا براء منه، ولكن الفرصة لم تفت بعد، احفر في جوف نفسك حتى تصل إلى جذور خيبة الأمل واكشف عن رغباتك القابعة في أعماق ذاتك، فإذا لم يكن باستطاعتك أن تمارس ما أحببت على شكل مهنة أو وظيفة فلا أقل من ممارسته كهواية، ومن يدّعي أن الأوان قد فات، فهو مكابر يختلق أعذاراً.

هناك من بدأ دراسة الطب في الأربعينات من عمره ومن درس علوم أخرى في السبعينات، وإذا أخلصت لهوايتك بكل طموح واستمتاع، فستصب فيها كل إمكانياتك الخلاقة والتي كانت تسير في غير مجراها، وستجد أن حياتك قد زادت ثراء، وكثيراً ما صار البعض خبراء في هواياتهم واستمروا في جني ثمار جهودهم فيها حتى بعد أن تقاعدوا من أعمالهم ومهنهم الأصلية، وهناك قلق شائع آخر بين المراهقين، وهو التناقض في المعتقدات والمبادئ، فقد يستطيع الأطفال التعبير عما يجيش في صدورهم، أما حين يكبروا يضطروا إلى كبت هذه التناقضات لكي لا يتعرضوا للوم أو عقاب، وهذا ما يتجسد على شكل توتر ذهني أو بدني، ولو ناقشوا أمورهم مع متعاطف متفهم لأفكارهم ومشاعرهم لانزاحت عنهم كل آثار القلق والتوتر.

يُعَدّ الخوف من الاضطرابات المالية، ذلك الاضطراب في تصريف الأمور المالية عاملاً رئيسياً وراء عدد لا يحصى من الأمراض كالقلب وقرحة المعدة والتهاب المرارة وغيرها كثير، كما أنه وراء كثير من حالات الانهيار العصبي، فالقلق المستمر وعدم الثقة في الرصيد المالي أو الضمان الاجتماعي، أو المقدرة على موازنة احتياجات المستقبل مع الموارد المالية، كل هذه عوامل ضغط مستمر لا فكاك منها، ويصعب إنهاء المشكلة عملياً بين ليلة وضحاها، ولهذا لا يبحث الموضوع أملاً في تغير الظروف ومن غير أن يقدم الجهد اللازم لإحداث ذلك التغيير، ومع أن هذا الجهد لن يكون أكثر مشقة من إرهاق التفكير المتواصل والقلق من المجهول، فلا الراحة الجسدية تريح الذهن ولا المهدئات تجدي نفعاً، ولا تمارين الاسترخاء العضلي تخفف من الحيرة في تدبر الأمور، فلو تعاملت مع الوضع مباشرة بدلاً من الاستسلام له لوجدت أن ترتيب الأمور المالية ذو فائدة عظيمة لنفسك وذهنك وجسدك، حتى لو تنازلت ورضيت بحياة أبسط من تلك التي تعودت عليها، فهذا سيعوضك عن القلق الدائم، وتكون بصحة ونوم ومزاج أفضل.

ثم هنالك أيضاً الخوف على العائلة، وهذا خوف منتشر عند ذوي الأعمار المتوسطة، فيخاف العائل على أسرته التي يتحمل مسؤولية تمويلها، ويؤرقه كيف ستستمر الأمور إذا مرض، وماذا سيحدث لهم من بعده وهكذا، وهذا الشعور جانب من شعور عام بعدم الأمان، والخوف من المجهول، وهنا تصادفنا مسألة قد لا يتقبلها الكثيرون، فقد أشرت في البداية إلى أن تخلصنا من مشاعر الخوف تماماً أمر بعيد المنال، فلا بد إذاً من التعايش معه، وأحب أن أذكر أن الأمن الذي ينشده كل فرد أصبح حلماً لا يتحقق في عصر القنبلة الذرية، فالأب كثير التفكير في مستقبل أبنائه، حيث إنه يحاول أن يمدهم بالأمان مالياً ونفسياً وجسدياً، ولكن هدفه مستحيل، لماذا؟ لأن هذا العالم لا يمنح السلام الأبدي، فالتقلبات السياسية، والحروب، والأعاصير، والهزات الاقتصادية وغيرها تلغي ما ندعوه استقراراً.

إن تجارب الماضي في اختفاء دول وسقوط إمبراطوريات والملايين الذين أضحوا فجأة بلا مأوى تثبت هذا القول، ولكن حين يلجأ الأب إلى تعليم ابنه وسائل التكيف مع الخوف باكتساب الأمن الحقيقي ألا وهو القوة الداخلية التي تأتي من توكله على الله والثقة بالنفس والاعتماد على طاقاته الخاصة بدلاً من أموال أبيه، والوقوف على قدميه وليس أقدام غيره، بالإضافة إلى تعلم مهنة أو حرفة يعتمد عليها في قضاء شؤونه، بهذا فقط يصير في مأمن من تقلب الأيام وجور الزمن ويستطيع تسخير الظروف في صالحه.

هذا بشكل عام، أما عن النساء فإن الخوف ينقسم إلى شقين، الأول هو ذلك الخوف العميق الذي يعتري كل النساء تقريباً عند سن الأربعين، بسبب القلق من تغير الشكل العام والاضطرابات الجنسية، ولذا سمي بسن اليأس أي فقدان الأمل في استعادة الشباب الآفل، وبالرغم من العلاجات المعروفة كالجراحات التجميلية، والتمارين وتزييف السن، إلا أنها قد تؤثر على الآخرين فقط، أما ضحية الخوف من الكهولة فلن تخدع إلا نفسها.

ويساعد الطب كثيراً في اجتياز هذه المرحلة بأقل صعوبة تذكر نفسياً وبدنياً، ولكن ما لا يجدي معه الدواء هو الشق الثاني وهو الخوف من تقدم السن، وعلاجه الوحيد الاقتناع بأن العمر لا يتوقف أبداً عن التقدم، فهذه حقيقة لا مفر منها وتنطبق على كل كائن حي، وحين تقتنع المرأة أن النهار مهما كان جميلاً لا ينفي غروب الشمس في نهايته، سيمكنها بعد هذا أن تقلب مخاوفها الساكنة في الأعماق إلى مرح وإقبال واستمتاع باللحظة الآنية فقط.

فشباب الروح، والإحساس، والتصرف هو لبّ الحياة وجوهرها، ولكن من الخطأ أن تقدم المرأة على هذا كما لو أنها تفعل شائناً أو تخدع الآخرين، بل تمارس لعبة البقاء بكل وعي وصراحة وتقبلها كتحد مستمتعة بها، إن مظاهر الكهولة تنبثق من الداخل أولاً، والتوتر يزيد منها، لذا لا بد من المرونة في بدنها وعقلها حتى تبدو أكثر شباباً

ومرحاً.

المرأة الجميلة ليست جذابة بالضرورة، فتمعن في الوجوه لتكشف ذلك البون الشاسع بين الجمال والجاذبية، فالشخصية الجذابة هي التي تنبض بالحياة والحيوية المتدفقة، ان عليك - في كل الأحوال - أن تكشف عن مخاوفك أما إذا حاولت التستر على مخاوفك، فستعمل على تدمير نفسك بصمت، لأنها تجعلك متوتراً غير محبوب، واجه الأمور وتقبلها لتستعد في كل لحظة تحياها، وستقتنع بعد فترة أن السن لا يقيّم بالوقت بل الكيفية التي تحيا بها، ولو ملكت المرأة الشجاعة الكافية لاكتشفت أن علاقاتها الإنسانية تتوسع وتتشعب بمقدار ما تفقد من جمالها كل يوم.

أما عند الرجل فإن هناك مخاوف يشترك فيها معظم الرجال، وهي ترقب الوصول إلى سن الكهولة والتقاعد، أو عدم المقدرة على العمل بحزن وأسى، وبالرغم من وجود بعض الضمانات الاجتماعية وغيرها إلا أن عقدة الخوف تسيطر على النفس وتثيرها.

وليس هناك أصعب من أن نصل إلى سن الشيخوخة بلا قلق أو وجل يعترينا، ولكن بدلاً من رفض هذه الفكرة كلياً، يجب أن نتعلم مواجهتها، وليس الخجل منها أو التهرب من ذكرها ومقاومة المحتوم، أو اعتبار المشكلة غير موجودة أصلاً.

يجب أن نتدرب على الحديث عن سن الكهولة بكل هدوء، وأن نبحث عن وسيلة نستخدمها في ممارسة الهوايات كالزراعة مثلاً والاجتماع مع الأصدقاء، حتى نحمي أنفسنا من التوتر النفسي والذهني، في هذه الفترة الحرجة.

وعلى كل حال فإن المخاوف مشاعر لا مهرب منها في كل نفس، وبما أن منعها أمر مستحيل فمن الأجدى أن نتكيف معها بذكاء، حتى نسيطر عليها ولا نكون لها ضحية، والسلوك الذي يجب أن تسلكه هو أن تفرغ الخوف بالحركة.. دعنا نفترض أنك تلقيت إنذاراً بالاستغناء عن

خدماتك في العمل، فنزل عليك كالصاعقة نظراً لحاجتك الماسة للمال، طبعاً صدمة غير متوقعة، فماذا تفعل؟

إذا كنت إنساناً عاقلاً فسترفع رأسك عالياً وتبتسم لزملائك، ولكن في لواعج نفسك أنت منقبض خائف من مستقبل غامض، وكلما حاولت خنق تلك الأحاسيس زادت ثورة واضطراماً.. ماذا تفعل إذاً؟

يجب عليك أن تحافظ على رباطة جأشك، مع الحرص على إيجاد مخرج للمشاعر الحبيسة فيما بعد وبأقرب فرصة، والوسيلة المثلى كي تستأصل هذا التوتر هي الحركة، فبالمشي مسافة طويلة، أو باللجوء إلى بعض التمارين البدنية يمكنك أن تدفع الخوف عن مهاجمة أعصابك، وإلا فشاهد فيلماً ليزول التوتر عبر الأحداث الجديدة فيه، أو حادث صديقاً متفهماً يخفف عنك ويكون أكثر واقعية في تقييم موقفك. ثم بعد ذلك تبحث عن حلول لما أنت فيه.

* * *

سادس عشر: الملل

إن للملل مضاعفات لا تقتصر على الإحباط النفسي فقط، ولكن تتعداها إلى الأضرار البدنية والذهنية، فحين يهاجم الملل فرداً، يعتريه فتور الهمة والعصبية والإرهاق والخمول، وهو ببساطة حالة ذهنية تترعرع في معزل عن الظروف الخارجية، بل هي موقف العقل من هذه الظروف، والحياة ممتعة إذا أردت اعتبارها كذلك، كما يمكن مقاومة الملل مثله مثل بقية التحديات في الحياة اليومية بملاحظة الأحداث الصغيرة والتفاعل معها بدلاً من إهمالها، وبممارسة الهوايات وبناء العلاقات الجيدة وتطويرها، يجب أن تبعد الملل عن نفسك وإذا وجدت نفسك في مجموعة لا تشاركها ميولها وحديثها ولا تعتقد في آرائها، فاقض وقتك بمراقبة حركاتهم وتعابير وجوههم ونبرات أصواتهم، بدلاً من الضجر والتبرم الذي لا طائل تحته.

إن الملل عدو لك فاهزمه قبل أن ينتصر عليك.

أما كيف تفعل ذلك؟ فبأن تعمل شيئاً، فالملل يدب إلى قلبك كلما وجده فارغاً، فإذا انشغلت بشيء ما فلا مجال للملل، يقول المثل: «العمل أحد مفاتيح السعادة»، لأن العمل يخرجك من قوقعتك ويدخلك في العالم.

أما عندما تكون وحدك من دون أي عمل، فلا تجد ما تبني أو تهدم، فسوف تكون كئيباً وحزيناً، إن الفراغ يقضم القلب، ولا أنفع من العمل لطرد الملل.

* * *

سابع عشر: التفكير السلبي

إذا أردت أن تمنع السعادة من أن تجد طريقها إلى قلبك، فاجعل تفكيرك سلبياً، تذكر الأوقات التي ظلمت فيها والظروف التي عاملك فيها الآخرون بقسوة، ولا تنس أن تقول لنفسك: «إن الجميع بلا استثناء يسيئون فهمي ومعاملتي»، ولا تدع الأفكار المرحة تجد لها مكاناً في حياتك، وكلما فكرت في مواطن قوتك اطمسها وركز على نقاط الضعف، ولا بد من أن يكون لهذا التفكير السلبي قوة هائلة في توليد القلق والهم والكآبة لديك.

إن الإنسان قادر على توليد المشاكل والأمراض لنفسه، كما هو قادر على حل المشاكل ومعالجة الأمراض، فالذي يوجه تفكيره نحو السلبيات فهو سيجلب لنفسه التعاسة والشقاء، أما الذي يوجهها نحو الإيجابيات فإنه يجلب لها السعادة.

الاسترخاء

الاسترخاء سبب من أسباب الشعور بالسعادة؛ ويمكن القول إن من أبسط وسائل التمتع بالحياة، واقلها كلفة هو الاسترخاء، فانت لا تحتاج إلى ان تدفع مالاً او تبذل جهداً لكي تحصل عليه، بل يكفي ان تتمدد على الأرض، وترخي عضلاتك لكي تشعر بخدر لذيذ يسري في أعصابك..

لقد كشفت الأبحاث أن التوتر هو السبب الخفي لكثير من الأمراض، لما له من تأثير مباشر على أعضاء الإنسان وحالته الجسدية والنفسية معاً.

كما كشفت أن الاضطراب، والإحباط واليأس، وحتى القلق والضجر والإحساس بالفشل، هي نتاج الإجهاد الذي يمكن معالجته بسهولة ويسر عن طريق بضع دقائق من الاسترخاء..

فكثيراً ما ينتابنا الشعور بالإنهاك ونحن في غمرة المتطلبات الوظيفية والعائلية والمشاكل الأخرى التي يفرضها علينا محيطنا، وما التوتر إلا استجابة طبيعية في مواجهة هذه المتطلبات لكنه يؤدي إلى شل العضلات ورفع ضغط الدم وتعريض صحة الإنسان لجملة أمراض يسببها أو يزيد من حدتها الضغط العصبي، كقرحة المعدة وصداع الشقيقة وأمراض القلب والتهاب المفاصل وآلام الظهر، وحتى داء السكري..

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن الإنسان هو مزيج من ثلاثة أشياء:

الجسم.

والروح.

والنفس.

وإن كل واحد منها يترك أثره الحسن، أو السيئ، على البقية فإن أي توتر جسماني يسبب توتراً ذهنياً، كما أن أي توتر روحي يترك أثراً سيئاً على الجسم أيضاً، إن من يرخي عضلاته سوف ينتهي به الأمر إلى الارتخاء في ذهنه أيضاً.

وهكذا فلا يحصل أحدنا على صفاء الروح من دون ارتخاء الجسم، والعكس أيضاً صحيح.

هل تتذكر يوم كنت طفلاً صغيراً، كيف كنت تستلقي على الأرض وترفس الهواء برجليك، وتحرك يديك إلى جانبيك؟

إن الجسم في أيام الطفولة لا يعرف التوتر، لأنه يتراخى بشكل جيد بين فترة وأخرى، بينما يغزو التوتر جسم الكبار بسبب تركهم للاسترخاء المطلوب، ويتساءل أحدنا بعد ذلك عن سبب التوتر وقد تتساءل: لماذا أنا هكذا يائس أو قلق؟

إن أنواعاً من التوتر قد تراكمت في جسمك لسنوات خلت كما أن ضروباً من التوتر تعتريك في كل يوم، وهي إذ لا تجد متنفساً، فإنها تستفحل، وتستشري حتى تشمل كل مناحي حياتك..

والتوتر يمنع الجسم من النمو، ويمنع الذهن من الصفاء، ويزيد من الغشاوة على العقل.. لأنه يشغل الروح بنفسها، وعلى العكس فإن من صفات الجهاز العصبي المسترخي أن يستجيب كلياً للطاقات الداخلية، والإنسان غير المتوتر هو الأقوى على مواجهة الصعاب والتحديات من الإنسان المتوتر.. ولهذه الحقيقة نتائج مذهلة في أيام الدراسة، فالأستاذ الذي يستطيع أن يمتص توتر الطلاب، وأن ينشر بينهم الاسترخاء الذهني سوف يزيد من تحسين تعلم الطلاب لأنهم يصبحون أكثر تنبهاً، وأعمق تركيزاً من غيرهم.

وهناك جانب آخر من جوانب العلاقة بين العقل والجسد، وهو تحسين المقدرة على التحكم بالعضلات، عبر الاسترخاء الذهني ومن خلال الاسترخاء البدني كذلك، فيغنم من تمكّن منها تطوراً ملحوظاً في

الأداء العقلي والسيطرة على المشاعر، ولا نبالغ إذا قلنا إن معظم حالات الانهيار العصبي التي تزدحم بها المستشفيات العقلية سببها الفشل في تعريف الأبناء بالترابط بين العقل والجسد والنفس، والتأثير المهمّ للاسترخاء على تلك العناصر.

فإذا كنت تشعر - لسبب من الأسباب - بالتعب، فما عليك إلا أن تتمدد على الأرض خمس دقائق هنا، وربع ساعة هناك، في حالة استرخاء جسدي وروحي، وسوف ترى كيف أن هذه الفترة القليلة تنتج راحة أفضل من ليلة بطولها في نوم متقطع مهتاج.

وإذا أردت أن تأخذ الحكمة من الحيوانات، فما عليك إلا أن تلاحظ استرخاء (القط) فهو يتمدد على الأرض غير عابئ بشيء، مغمضاً عينيه، فارشاً أعضاءه على الأرض.. فإذا رميت أمامه كرةً، أو قطعة لحم قفز إليها بسرعة مذهلة. إن سر قفزته تكمن في استراحته السابقة فلولا تلك لم تكن هذه، فالاسترخاء الجيد هو سر العمل السريع. ويعرف الرياضيون الكبار كيف يسترخون بين كل تمرينين عنيفين، أو بين القيام بلعبتين مهمتين، ليظهروا أقوياء نشطين..

وقبل أن نذكر بعض أساليب الاسترخاء التي تريح النفس والروح، لا بد أن نأخذ الملاحظات التالية بعين الاعتبار:

أولاً: إن الحد الأدنى من الاسترخاء لا يحتاج إلى تخطيط مسبق بحيث يتم أداؤه في وقت لاحق، وتؤديه في العطلة، لتحتاج إلى أن تذهب إلى مكان بعيد عند ساحل البحر، أو فوق قمة جبل فتجلس في أرجوحة وتتأرجح بها وأمامك مروج خضراء.. بل يكفي للحصول على النتائج المرجوة القيام بالاسترخاء في كل وقت، ويجب أن يتم بشكل منتظم ومن دون تأجيل، حتى لا تكون حياتك دائماً حالة طوارئ، تؤدي فيها واجباتك وأنت عصبي وثائر ومهموم.

بعد كل عمل، وفي أثنائه، يمكنك القيام بالاسترخاء بقدر معين.

إن تاريخ العظماء يكشف أنهم كانوا ممن يمارس الاسترخاء بشكل

منظم وكلما دعتهم الحاجة إلى ذلك من دون تأجيل، حتى قيل إن الاسترخاء والإبداع حالتان متلازمتان، فمن يشعر بالتوتر لا يمكنه القيام بأي إنجاز مهم، أما عندما يشعر بالاسترخاء فإن إنجازاته تنساب منه كما تنساب المياه من أعالي الجبال إلى الوادي.

ثانياً: بما أن أعصابنا قد اعتادت على التوتر، وعضلاتنا على الانشداد، فإن المطلوب هو إعادة تثقيفها، أي إعادة تثقيف حركاتنا العضلية، وإرجاعها إلى حالتها الطبيعية وهذا يتطلب تمريناً بطيئاً وتدريجياً، مما يعني ضرورة الاستمرار على حالات الاسترخاء وعدم قطع الجهود بعد فترة قصيرة.. فالجهد المتقطع هنا لا يعطي إلا ثمرة غير نافعة.

ثالثاً: إن الاسترخاء بحاجة إلى الاستنجاد بالتنفس العميق والهادئ، ولذلك يفضل أن نتمرن على التنفس المتناغم الممتلئ أولاً، ثم نقوم بالتدريب على الاسترخاء.

رابعاً: إن تمارين الاسترخاء يجب أن تتم في غرفة هادئة، وللوصول إلى تطبيقها المثالي لا بد لك من قضاء ثلاثين دقيقة يومياً خلال ثلاث فترات تمتد كل منها على أسبوعين، ولكن إذا لم تتمكن من التفرغ أكثر من بضع دقائق يومياً، يمكنك الوصول إلى نتائج مفيدة بفضل برنامج مختصر، ومن الممكن لمن يمارس التمارين أن يقرأ التعليمات بنفسه في فترة تطبيقها أو أن يهتدي إلى من يقرأها له، أو أن يتبع طريقة التلاميذ في تسجيل التعليمات على أشرطة والاستماع إليها وهو يمارس التمارين.

خامساً: المطلوب هو أن نصل بالاسترخاء إلى ما يسميه الإمام علي عليه السلام: «الساعة التي لا يشغله فيها شاغل»، ليس من الناحية الجسمية فقط، بل ومن الناحية الذهنية أيضاً، وهذا يتطلب إفراغ الذهن من كل ما يثير فيه التوتر أو يسبب له الاضطراب.. فلا بد من أن تجعل عقلك يسترخي حتى يصبح من غير إحساس ليصبح غير متأثر بما يجري حوله، ويغرق الشخص في سكوت كامل، ويضيع في مزاج وسط بين الوعي واللاوعي.. إن مثل هذا الاسترخاء هو الذي يخلق فينا طاقات جديدة،

ذلك أن هنالك تناسباً بين المقدرة على الاسترخاء والمقدرة على الفعل، فلا شك أن العقل ينمو في حالة الهدوء الذهني، ويتوقف عن النمو في حالات التوتر، ولذلك كان الغضب من حواجز العقل وأعدائه، وبهذه الطريقة نعالج توترات الجسم والعقل معاً.

* * *

ثم إن هناك نوعين من تمارين الاسترخاء:

الأول: ما يشمل كل نواحي الجسم.

الثاني: ما يختص بكل عضو من الأعضاء على حدة كالرقبة، أو الذراعين، أو ما شابه.

وفيما يلي التفاصيل:

تمارين الاسترخاء الجسمي والروحي

وهي تمارين تقوم على مرحلتين:

المرحلة الأولى مخصصة لوضعك في أفضل الحالات الممكنة للقيام بالتمرين، وذلك بأن تتمدد على أرض ليست صلبة كثيراً ولا لينة كثيراً، والآن اعمل ما يلي:

أغمض عينيك.

تنفّس.

ركّز على تنفّسك، الذي تدعه حراً ولكن رحباً وعميقاً.

حاول أن تشعر بكل رأسك: القحف، العظام، جلدة الرأس (الفروة)، العضلات، التوترات، إلخ..

ثم أرخ هذه التوترات واحدة بعد واحدة، وكذلك مجمل رأسك، وجمجمتك، وجبينك، ووجهك، إلخ..

انتقل بعد ذلك إلى العنق والكتفين، أرخِ عضلات الرقبة، والعنق، والكتفين، تنفس بعمق، وببطء، وأنت تواصلَ الاسترخاء، انتقل بعدها إلى الذراعين، وإلى الساعدين، وإلى اليدين، أرخِهما ببطء وأنت تتنفس بعمق شيئاً فشيئاً، تشعر بأنك أصبحت ثقيلاً، وثقيلاً أكثر فأكثر.

أرخِ بعد ذلك التجويف الصدري، والرئتين، والأضلاع، والضفيرة (مجموعةَ عصبات عضلية متحابكة)، والبطن.

تشعر بالاسترخاء أكثر فأكثر فتثقل على الأرض، وتحس بالدفء.

أرخ الآن الحوض، والخاصرتين.

أرخ بعد ذلك الساقين، والفخذين، وربلتي الساقين، وانته بإرخاء القدمين، والعرقوبين (عصبين غليظين فوق العقبين) وأصابع الرجلين.

أنت تشعر الآن بأن كل جسمك قد استرخى وأن تنفسك منتظم.

بوسعك الانتقال بعد ذلك إلى المرحلة الثانية من التمرين.

في هذه المرحلة ستنمّي الطاقة التي تختارها بالتأكيد الإيجابي. أنت تعلم أن سلوكنا يتوقف في الجزء الرئيسي منه على الطريقة التي ننظر بها إلى موقف ما، فإذا كانت لدينا صورة سلبية عن ذاتنا، فإن سلوكنا سيتأثر بذلك. وإذا كانت لنا، على النقيض، صورة إيجابية عن ذاتنا، يغدو سلوكنا ملائماً، ومرناً، وسهلاً، لذا، صمم هذا التمرين لكي يعلمك كيف تعدل الصورة السلبية وتحولها إلى صورة إيجابية، مشغلاً بذلك (الفصّال) الذي سيغير حالة تطرح مشكلة.

هذا التمرين البسيط يمكن أن يتضاعف إلى اللانهاية تبعاً لحاجتك الشخصية، والذي تطبقه على حالتك الخاصة.

تتمدّد أرضاً، وتختار الطاقة التي ترغب في تنميتها، لنتصور أنك قررت إصلاح طاقتك على الارتباط مع الآخرين، فكّر في موقف جديث يطرح عليك مشكلة لأنك سيئ الارتباط، مثلاً، قد يكون ثمة خلاف بينك وبين أحد المعاونين، سببه أنك تجد صعوبة في إطلاعه حقيقة على ما لا

يسير كما يجب ولماذا، عندئذٍ تصور الموقف: أنت، الآخر، الديكور، الأقوال المتبادلة، ردات فعل كل من طرَفيْ القضية.

ركّز نفسك على صورة ذاتك في هذا الموقف.

أنظر إلى نفسك وأنت تعمل، بعيوبك، بتردداتك، والمشاعر المتناقضة التي تكبحك.

ثم وجّه ذهنياً، هذا العمل كما ترغب في أن يكون.

تحول شيئاً فشيئاً إلى مخرج لعملك، وابتدع الدور كما تشتهي أن يكون.

ولمساعدتك، استعمل العبارات مثل: «ليس لدي أي صعوبة في التعبير بوضوح عن فكري» أو «مخاطبي يفهم تماماً ما لدي من أقوال».

استمر على هذه الصورة في وضع نفسك في المشهد وبإيجابية، حاول كذلك أن تجد كل الأفكار الجديدة التي تتيح لك الشعور بالارتياح في هذا الموقف، ارتجل، أطلق العنان لمخيلتك، وشكل شخصك بقدر ما ترغب.

يتكشف هذا التمرين عن أنه جد فعال لأن سلوكك يتعدّل من تلقائه، بالطبع، عندما تجد نفسك في الحياة اليومية، ويحتفظ التأكيد الإيجابي في موطن الخيال بقوته عندما تكون في الواقع، ويتيح لك تحقيق الطاقات التي ظلت مخبوءة حتى الآن.

تمارين خاصة في استرخاء الأعضاء

لكل عضو في أجسامنا توتراته الخاصة به، كما أن له أيضاً طريقته في الاسترخاء.

فمن بين العوامل الكثيرة المسببة للتوتر يتجلى أوسعها انتشاراً، وأعظمها إضراراً بالأداء البدني السليم، هو سوء استعمال الفرد لعضلاته،

والذي يختلف من شخص لآخر حسب وضعه في مجالات العمل.. فمثلاً إن ذراع من تعوّد على الأعمال المكتبية تبدو أكثر ترهلاً، وتيبساً من ذراع مزارع يعمل في الحقل، فإن ذراعه تختزن التوتر، مما يحتاج إلى تمارين خاصة بذراعه في التدليك والاسترخاء.

وفيما يلي تمارين لكل عضو، وذلك حسب الترتيب التالي:

1 - الرأس.
2 - العينان.
3 - الأنف.
4 - اللسان.
5 - الفك.
6 - العنق.
7 - اليدان.
8 - الكتف.
9 - الظهر.
10 - الساق.
11 - الأقدام.

(1) استرخاء الرأس:

لا يوجد عضو أهم من الرأس في الجسم، ففيه تتركز الروح، وهو مركز النشاط العصبي، وبه نشعر، ونرى، ونسمع، ونعقل.

وأهم شيء نفعله لاسترخائه، هو ضمان حصوله على ما يحتاج إليه، وتليين عضلاته، والتأثير على العضلات التي تصل بين الجذع والكتفين والعنق، وهذه الأجزاء منبع للآلام عند نسبة مرتفعة من الناس، ويتطلب هذا التمرين وقتاً وتركيزاً في إتقانه، ولكنه وسيلة ناجعة في علاج التوترات المستشرية بهذه المنطقة الحساسة.

يتركز مجرى الدورة الدموية، من وإلى الدماغ، تحت مجموعة العضلات على جانبي العنق، وكلما زادت ساعات الجلوس عظم خطر

إجهاد هذه العضلات وفقدانها لمرونتها، مما يضعف من الدورة الدموية المتصلة بالدماغ.

1 - اجلس أو قف منتصباً، ثم إحنِ رأسك إلى الأمام حتى يلامس الذقن أعلى صدرك وبرفق، مع الحرص على استرخاء الفك السفلي تماماً.

2 - الآن استنشق الهواء عبر أنفك، وبينما أنت مستمر في الشهيق، ابدأ بثني رأسك لليمين مع تثبيت الكتفين، وستشعر بشد في العضلات قد يؤلمك قليلاً.

3 - حرِّك رأسك إلى الخلف مع استمرار الشد حتى يتجه وجهك إلى أعلى.. توقف هنا لحظة حتى تشعر بالرأس مشدوداً بعضلات العنق الخلفية، أما الجهة الأمامية للعنق فمسترخية جيداً.

4 - أكمل دورة الرأس بثني العنق إلى الجهة اليسرى ثم الأمامية، حتى يلامس الذقن أعلى الصدر مرة أخرى.

5 - قرِّب بين لوحي الكتفين بتحريكهما إلى الوراء والأمام، حتى يعود رأسك إلى نصابه الطبيعي.

6 - أعد الكرّة، مبتدءاً هذه المرة من الجهة اليسرى.

(2) استرخاء العين:

تتعرض العين للإجهاد أكثر من أي عضو آخر في الجسم تقريباً، وقد كان الإنسان البدائي دائم النظر إلى المسافات البعيدة، أما الإنسان المعاصر فيكتفي بالقريب منها محدقاً ساعات طويلة إلى دقائق الأشياء مثل كلمات هذا الكتاب، كما أن اتجاه النظر إلى أسفل بدلاً من المستوى الأفقي، كلها عوامل تضعف البصر وتزيده وهناً، وقد نستطيع تخمين مهنة البعض من حدة بصره كالصيّاد أو البحار الذي اعتاد على أن يرنو إلى الآفاق اللامتناهية خلال تأديته لعمله، وقد قدّرت نسبة استهلاك الطاقة الذهنية في عملية الإبصار، فادعى البعض أنها 60% وآخرون 80% وهذه نسبة هائلة، ولن نستغرب بعد هذا ما نعانيه من صداع وكلل عند إنهاك العيون.

إن الوقت الأمثل لجس العيون ومدى توترها وإجهادها لا يكون في أثناء الإجازات والنزهات وأوقات الراحة، بل في اللحظة التي يبدأ فيها هذا التوتر، وقد يظن البعض أن هذه طريقة غير عملية، فنرد عليهم بأن الإجهاد يتراكم كلما تقدمنا في ساعات اليوم، ولهذا وجب منعه قبل أن يستفحل وليس بعد تأصله في العين، وراحة العيون لا تستدعي الاستلقاء في غرفة دامسة الظلام، فقط تخلى عما كنت تقوم به، أنظر إلى البعيد عبر النافذة للحظات معدودة محدقاً في جسم معين وبدون تركيز، ثم أنقل نظرك بسرعة بينه وبين جسم قريب عدة مرات متوالية، ثم بين جسم كبير وآخر صغير مثلما سبق.

ويا حبذا لو طرفت جفنيك بسرعة عدة مرات، لأن هذا ينظف العين ويريحها كما يحافظ على رطوبتها، وقد علق أخصائي عيون بقوله: «إن إجهاد العين على الأرجح سبب لعيوب النظر وليس نتيجة لها؛ ومرد هذا الإجهاد نابع في حالات كثيرة من إرهاق ذهني أو فشل في الاسترخاء الكامل».

والسؤال هنا هو: **كيف تداوي عينك الكليلة؟!**

إليك أفضل وسيلة لاسترخاء العيون: أغمض جفنيك برفق، حيث ستبدأ عيناك بالحركة تحتهما وهذا دلالة على استمرار التوتر، وأقنع نفسك بأنك لا تنظر إلى شيء في هذا الظلام الحالك، ثم بأطراف أصابعك، وجفنيك على حالهما مغمضين، دلِّك جبينك تدليكاً ليناً، نقترب الآن من أهم خطوة، تخيل هنا أن مجال النظر ليس في الجهة الأمامية بل الخلفية، ستشعر أن عينيك قد بدأت في الانقلاب خلفاً وببطء كأنها أصبحت في مؤخرة الجمجمة شاخصة إلى داخل الرأس.

بعد عدة دقائق، افتح عينيك لتستمتع بالراحة والانتعاش وزوال التوتر حولهما، ننصح بمزاولة هذه العادة قبل النوم، كما أنها وسيلة فعالة في درء الصداع الناجم عن إجهاد العيون، والتي ستجعلها متلألئة نضرة حيث تنشط دورتها الدموية.

(3) استرخاء الأنف:

ما الذي يحدث عند استنشاق الهواء بفتح أنف منقبضة، طبعاً سيتطلب منك هذا جهداً لاستيعاب الهواء الكافي، وبعض حالات التنفس الضحل مردُّها هذه الفتحات المتوترة، وسّع من فتحتي أنفك وتنفس، ألا تلاحظ اختلافاً، أنت تستنشق كمية أكبر من الهواء وبجهد أقل، وما غاب عن بالك هو تأثر الجيوب الأنفية بهذا، لماذا؟ لأن التنفس الصحيح يساعد على تنظيفها ويقي من داء الزكام، كما أن التهابات العيون هي تحصيل حاصل لهذا التنفس الأنفي إذا اضطرب، ولكي تحافظ على أداء الأنف السليم لوظيفته، إليك هذا التمرين:

- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهام اليد اليمنى.
- قم بالشهيق والزفير عبر الفتحة اليسرى فقط.
- أغلق فتحة الأنف اليسرى بإبهام اليد اليسرى.
- قم بالشهيق والزفير عبر الفتحة اليمنى فقط.
- كرّر هذه العملية بسرعة عدة مرات يومياً.

ولو كان هناك عائق في المجاري الأنفية، لساعد هذا على تنظيفها وتقليص أغشيتها المخاطية المنتفخة التي تبطنها، وبذلك تمنع بعض أسباب الصداع المستمر.

والتمرين التالي ينفع في استرخاء الأنف أيضاً:

قف أمام مرآة، ومستعيناً بإصبع السبابة، دلّك بحركة دائرية صغيرة تحت فتحة الأنف على الجانبين، ثم حرك إصبعيك ببطء وأنت مستمر في هذه الحركة، إلى جانبي الأنف، ومن هناك إلى أسفل الوجنتين تحت نتوء العظم، ثم على عظمتي الوجنتين وأخيراً فوقهما.

قد تشعر بتصلب الأنسجة التي حول عظام الوجنتين أثناء التدليك، كما لو لمست جسم تفاحة صغيرة، فهذه الأنسجة المقاومة هي التي

تضايقك أثناء الابتسامة، إذا داومت على هذا التدليك الليّن لبضع أسابيع عدة دقائق يومياً، فستكافأ بدورة دموية نشطة وأنسجة لدنة، وعضلات وجه أكثر مرونة.

(4) استرخاء اللسان:

يتم استرخاء اللسان بوضع طرفه خلف الأسنان السفلية ولمدة محدودة من غير ضغط أو حركة، وارتخاء اللسان يساعد على إدرار سيل اللعاب إلى المعدة كما يحسِّن من كفاءة الدورة الدموية في منطقة اللوزتين، ويدعم وظيفة الحنجرة، فيقوي من نبرة الصوت.

(5) استرخاء الفك:

اعتاد البعض على مطابقة أسنانه بشكل مستمر، غير مدرك أن هذه العادة تزيد من توتر وجهه فيبدو مشدوداً وأكبر سناً، إذاً كيف تفعل ليسترخي فكّك، وتتخلص من هذا السلوك الذي يندر الانتباه إليه؟

الجواب بأبسط طريقة، بالعودة إلى إحدى العادات الطبيعية التي تعلمت الامتناع عن مزاولتها علناً، وأعني بهذا، التثاؤب، وهو وسيلة طبيعية للتخلص من السموم والمواد الضارة في الجسم، إضافة إلى أنه يضغط الحجاب الحاجز لأسفل وبقوة، شاهقاً كمية من الهواء النقي، ومخلّصاً عضلات الجذع من التيبيس.

بعد أن بدأت في إزالة التوتر عن فكيك، حافظ على فكك السفلي في حالة استرخاء تام، بحيث يكون فمك مفتوحاً قليلاً، قم بهذا إرادياً في البداية لتتحول عادة تلقائية بعد حين.

والآن بعد زوال التوتر عن الجانب السفلي من وجهك، أنت جاهز للخطوة التالية، ابدأ بتدليك المنطقة حول مفصل الفك، وهي أمام الأذن تقريباً، وذلك بأطراف أصابعك كيما تثير الإحساسات العصبية فيها، ثم أرخ فكك وافتحه ساقطاً حتى كأنك تستطيع بلع تفاحة كاملة، أبق فمك

مفتوحاً بعض الشيء، قد لا يعجبك شكلك هكذا، ولكن استمر. . بدأت الآن بالتثاؤب. . عظيم، ويبدو أنه لا يمكنك التوقف، إن هذا الإحساس يخترق عينيك وخديك ورأسك، وتحس به في حلقك وأعلى صدرك، كما يرتفع الحجاب الحاجز وينخفض ضاغطاً على أعضاء بطنك الداخلية، فيحسن من كفاءة دورتها الدموية.

حقاً إن التثاؤب من أفضل العلاجات الطبيعية للإجهاد والتوتر، كما أنه يساعد على تخفيض آلام الصداع، وزرع الحيوية في بشرة وجهك، والفك المرتخي خطوة تسبق اللفظ، كما أنه يساعد على التحكم في درجات الصوت أثناء الكلام وإزالة التوتر عن حنجرة المتكلم، والتثاؤب في الأماكن العامة أو أثناء التحدث مع الآخرين ليس بالأمر اللائق طبعاً، ولكن التثاؤب العميق خلال اليوم يعمل على تخفيف التوتر، كما أن ممارسته ثلاث إلى أربع مرات قبل النوم هو الخطوة الأولى في محاربة الأرق.

(6) استرخاء العنق:

إذا كنت معتاداً على كثرة الجلوس فإن عضلات عنقك تكون مترهلة ضامرة في جانبها الخلفي لقلة الاستعمال، ومتوترة مشدودة على الجانبين من تواصل الإجهاد، وهناك أعداد لا تحصى من الناس تنتابهم آلام العنق، ويعزون هذا إلى إجهاد العمل المتواصل، أو التعرض للبرد، أو التعب العام، بينما يتوارى السبب الحقيقي وراء الأسلوب الخاطئ في التعامل مع هذا العضو الهام، فيصيبهم الألم والإرهاق قبل أن يبذلوا ما يساوي جهدهم، ذلك لأن تشكيل الفقرات العنقية إذا أصابه الخلل، يعيق الدورة الدموية عن الوصول إلى الدماغ بصورة طبيعية، ما يزيد من التوتر الذهني، فإذا كنت أحد هؤلاء الضحايا اللامعدودين، فإليك بعض الحلول التي تعالج بها ذلك العنق المنهك:

1 - اثن عنقك إلى الأمام، ثم ثبّت يديك خلف رأسك، بحيث تتلاصق أطراف أصابعك خلف قاعدة الجمجمة.

2 - بكلتا يديك، ارفع رأسك بقوة إلى أعلى ممدداً بهذا عضلات العنق.

3 - مارس هذا التمرين مرة كل نصف ساعة كي تتخلّص من آلام الجانب الخلفي متى شعرت بها.

ومن أجل تليين عضلات العنق واسترخائها، وإزالة التوترات عنها، لا بد من القيام برسم دائرة وهمية في الهواء بالرأس مع تثبيت العنق:

1 - دلِّك فقرات العنق، عند قاعدته وعلى جانبيه بأطراف أصابعك، وذلك بتحريكها حركة دائرية بطيئة.

2 - ثبّت يديك خلف العنق، بحيث يتلامس إصبعا الخنصر تحت قاعدة الجمجمة مباشرة.

3 - بعد الشهيق، حوّل ذقنك إلى جهة اليمين حتى تشعر بالشد في منطقة اللغد، ثم إلى أعلى، فإلى اليسار، ثم إلى الأسفل، وهكذا مثل الدوران عكس عقارب الساعة، مع الحرص على تثبيت العنق باليدين أثناء ذلك.

4 - والآن حوِّل اتجاه الدوران بحيث يكون مع عقارب الساعة، أي باتجاه اليمين حتى لا تصاب بالدوار.

5 - أعدْ هذا التمرين بضع مرات في الاتجاهين.

6 - أعدْ هذا التمرين مرة واحدة كل ساعة يومياً ولمدة أسبوع، حتى يصبح عنقك أكثر استقامة، وتعود عضلاته إلى حالتها الطبيعية المسترخية.

وبعد أن تكون قد قمت بالتمرين على استرخاء الرأس، وما فيه، واسترخاء العنق، فأنت بحاجة إلى تمرين آخر مهم، وهو التمرين الذي يتضمن تنمية الإحساس بالتشكيل البدني العام ليمنحك شعوراً بالتناسق، وهذا يتطلب ما يلي:

1 - قف ملاصقاً ظهرك إلى الجدار، وكعباك ملامسان له، مع المحافظة على توازي القدمين.

2 - دع ردفيك يلمسان الحائط، ثم لوحي الكتفين.. والآن مؤخرة رأسك وأخيراً ذراعيك، ستشعر بشد قوي على الحبل الشوكي والعنق من خلال الفقرات العنقية، وهذا هو بيت القصيد، فحافظ على وضعك لدقائق معدودة، واستمتع بعملية التنفس كأنها موجات متتابعة تتخلل جسدك.

3 - ابتعد عن الجدار لتلاحظ أنك ما زلت تشعر بالشد ولمدة طويلة بعد انتهاء التمرين.

من المفيد أن تقوم بهذا التمرين صباحاً قبل التوجه إلى العمل، ولمدة أسبوع، فسينمي فيك إحساساً جديداً بأعضائك ويضفي عليها في مشيك وجلوسك تناسقاً وانسجاماً.

قد يتملكك إحساس بالشد في عنقك بعد استهلال التمارين السابقة، وهذا برهان ساطع على مدى حاجتك للعناية بعضلاته، وكلما تحسنت مقدرتها، أصبحت أقدر على حمل رأسك، ولا تقتصر أهمية هذا التمرين على الوقاية من سرعة إجهادها وتوترها، بل في تأثيرها على مزاجك ونظرتك للأمور أيضاً، وأعني (نظرتك للأمور) حرفياً، جرّب بنفسك وامش منكّساً رأسك ناظراً إلى الأرض، ثم ارفعه شامخاً متوجهاً إلى الأمام، ستلاحظ أن التحسن لا يكون في مجال الرؤيا فقط ولكن في الانطباع الذي يتركه من ثقة وإحساس بالتكافؤ، فمن ينظر إلى الأمور من موقع داني، تبدو له أضخم مما هي في حقيقة الأمر.

(7) استرخاء اليدين:

أ) الإبهام.

هنالك أهمية خاصة للإبهام، فإذا كانت الأنسجة الواقعة بين الإبهام وبقية اليد مسترخية، فمعنى ذلك أن اليد وبقية الذراع تحصل على التغذية المناسبة، أما إذا أصبحت تلك الأنسجة متصلبة، فإن اليد والذراع لا تحصل على التغذية، نتيجة اضطراب الدورة الدموية فيها..

والمطلوب الآن هو تدليك المنطقة الواقعة في نهاية الإبهام (خاصة الأيسر) من جهة الكف، من الطرفين، وذلك سوف يحسن الدورة الدموية هناك، كما يعطيك إحساساً بالراحة حول منطقة القلب أيضاً، بسبب الاتصال الموجود بين الأعصاب، وطريقة التدليك يجب أن تكون دائرية، بالاستعانة بكل من الإبهام والسبابة في اليد الأخرى..

فبعد أن تمارس هذا التمرين، لعدة أسابيع يومياً، ستنتشي بالاسترخاء الذي يسري في ذراعك كلها..

ب) مفاصل الأصابع.

دلّك كل مفصل من مفاصلك وخاصة المفصل الأخير من جهة الأظفر بحركة قوية مناسبة حتى تشعر بالاحتقان حوله، واثن الأصابع وقوّمها عدة مرات متوالية وبسرعة، فستحتاج إلى عدة أسابيع حتى تستعيد البشرة قوامها واسترخاءها.

وكلما زادت مرونة أصابعك، تحّسن التحكم فيها، فإذا كتبت شعرت أن عملية الكتابة تصحبها سلاسة ومتعة، لقد ثبت علمياً أن هناك اتصالاً حقيقياً بين مفاصل الكتف والكوع والأصابع، مما يعني أن استرخاء الأصابع يؤدي إلى استرخاء الكتف أيضاً، وإن توترها يمكن أن يكون مصدراً لآلام الكتف أيضاً.

ت) استرخاء الذراع.

قف مسترخياً، وباعدْ بين قدميك بمقدار خمسة عشر سنتيمتراً، وبعد الشهيق ارفع ذراعيك باتجاه الخارج بشكل مستقيم، بينما يكون كفاك منكفئين إلى الأسفل.

إن الشهيق هنا سيساعد على تمدد الأضلاع تحت الإبط، ما يدعم الذراع في حركتها نحو الأعلى من غير جهد يذكر. هنا حاول أن تتخيل أنك تطير، وبمجرد أن يتسع صدرك وترتفع ذراعاك إلى الأعلى فسوف

يغمرك الإحساس حقاً بأنك في أجواء الفضاء.

ث) استرخاء الكتف.

إذا كان الكتف مسترخياً فلا يحس أحدنا بأية أوجاع فيه أما إذا شعرنا بالأوجاع فهذا يعني ضعفاً في عضلاته، ويتطلب علاجه القيام بتمرين استرخاء الكتف، وهو كالتالي:

ابدأ بالشهيق البطيء، ثم ارفع ذراعيك عالياً إلى مستوى الكتف، واثن كوعيك بعد هذا بوضع أطراف أصابعك مستريحة على كتفيك.

الآن مع تثبيت اليدين على الكتفين، ارفع ذراعك اليسرى إلى أعلى بأقصى درجة ممكنة وبقوة، لتشعر بالشد من كتفيك حتى أسفل ظهرك، وفي هذه المرحلة لا تحاول أن يكون الشهيق طويلاً مستمراً، بل جزّئه إلى شهقات قصيرة وسريعة كما لو أنك تشمُّ شيئاً، ثم ازفر الهواء مرة واحدة بعد ذلك، وكرر هذه العملية في الذراع اليمنى.

وإذا كنت ممن يعاني من آلام الكتف، فيمكنك التعجيل في الشفاء منها بالتدليك الذاتي، ابدأ عند قاعدة العنق وبأطراف أصابعك في حركة دائرية بطيئة، وهكذا تدريجياً حتى تصل إلى قمة الكتف مركزاً على المواضع المؤلمة خاصة، لكي تشعر بالاسترخاء ودفء الدورة الدموية فيها، ثم اختتم عملية التدليك هذه بفرك البشرة من قاعدة الجمجمة حتى طرفي الكتفين لتنتعش بالراحة الأكيدة.

(8) استرخاء الظهر:

ظهرك جزء مهم جداً من جسمك، وأي ضعف في عضلاته بسبب الإجهاد، أو سوء الاستخدام، يؤدي ليس فقط إلى الآلام المبرحة، وإنما إلى ترهل في الجسم كله، ويترك آثاراً على الوجه، وما فيه من تناسق وجمال، ومن أهم العادات السيئة كثرة الجلوس خاصة حينما يكون ذلك بشكل خاطئ.. الأمر الذي يؤدي إلى ترهل الأرداف، والذي يؤدي بدوره

إلى مشاكل كثيرة، فالأرداف لها أثر على الجسم يشبه أثر الإطار المفرغ من الهواء في العربة. والذي يتأثر هنا ليس الأعضاء الداخلية فحسب، بل إن الرأس والعنق أيضاً سيشملهما التوتر والمطلوب هنا أمران:

الأول: الجلوس بشكل سليم، أي بحيث يكون الظهر مستقيماً، والضغط يتوزع على الردفين بشكل متساوٍ.

الثاني: شد عضلات الردفين بين فترة وأخرى، ولعشرات المرات يومياً..

أما تمرين استرخاء الظهر فيتطلب الأمور التالية:

1 - المشي الكثير.

2 - ممارسة تمدد الساقين بين فترة وأخرى.

3 - قف مباعداً ما بين قدميك عدة بوصات، بينما تكون الركبتان مستقيمتين..

ثم ابدأ الحركة بإسقاط رأسك الذي يساوي وزنه ثمانية أرطال تقريباً أمام صدرك، وبفعل الجاذبية فقط، فكلما زاد هبوطه إلى مستوى أدنى زاد عدد الفقرات المشاركة في هذه الحركة تدريجياً.

حينما تشعر بالانثناء يتخلل ظهرك، لا تنس زفر الهواء ببطء حينذاك، وعندما تصل إلى أقصى درجة من الانحناء، ابدأ في أرجحة الجذع من مفصل الورك بالاتجاهين الأمامي والخلفي، ثم تنفس بعمق حتى تتمدد عضلات أسفل الظهر.

هنا أمسك عن التنفس، وقوّم ظهرك تدريجياً إلى الخلف كأنه يتدحرج من فقرة لأخرى حتى يستقيم، مع المحافظة على العنق مثنياً إلى الأمام في هذه المرحلة، ورئتاك مملوءتان بالهواء.

قرّب بحركة سريعة بين لوحي الكتفين بتحريكهما إلى الوراء، ثم قوّم رأسك عالياً.

إن إتقان هذا التمرين ينتهي ولا شك إلى استعادة الحيوية المفقودة والاسترخاء الشامل، وذلك بإزالة التيبس اللاحق بالعضلات، وزيادة كمية الدم المتجهة إلى الدماغ فتتقمص بذلك إحساس الذي صحا لتوّه من حلم جميل.

(9) استرخاء الساق:

عضلات الساق تتحمل الجسم كله، ولا بد أن تتغذى بشكل جيد، وتدلّك بين فترة وأخرى، حتى لا تصاب بالتشنج ويؤدي الأمر إلى الألم والتوتر، فقد ثبت أن كثيراً من الآلام في مختلف مناحي البدن مصدرها الأقدام، حيث إنها لا تعمل بصورة صحيحة فتضغط على النهايات العصبية الحساسة في الساق والقدم، مؤدية إلى توترات عضلية أو صداع، وارتخاء الساق يتطلب تدليكه بين فترة وأخرى، ووضعه في الماء الساخن، كما يتطلب القيام بما يلي:

استلق على مقعد أو سرير مغمضاً جفنيك، ثم ابدأ في تمديد ساقيك بدفع القدم بعيداً عن جسمك كأنك تضغط على الجدار، بحيث تبدأ الحركة من الجانب الخلفي لأسفل الساق، فوق الكاحل، مروراً بالركبة إلى أعلى الفخذ وأسفل الظهر، وافعل ذلك بكل من الساق اليمنى واليسرى على التناوب.

(10) استرخاء الأقدام:

حينما تكون الأقدام متعبة، تكون الأعصاب مشدودة ومن ثم يكون المخ مشغولاً، مما يؤدي إلى الاضطراب والتوتر في كل أعضاء الجسم.

هل حدث لك أن كان في حذائك نتوء غير طبيعي أو حصاة صغيرة، أو رأس مسمار؟ إن ما تشعر به في مثل هذه الحالات ليس مجرد ألم في القدم، بل توتراً في الجسم كله ولذلك جاء في الحديث الشريف: «من أراد البقاء، ولا بقاء، فليخفف الرداء والحذاء».

بالطبع لا يشكل الحذاء غير الجيد مشكلة كبيرة، لأن بإمكانك تبديله، ولكن ماذا عن القدم المتعبة؟

لقد نشرت إحدى المجلات مقالاً تشرح فيه أن عدداً لا بأس به من حالات الطلاق كانت بسبب مشاكل غير ظاهرة في القدم، معللة هذا الافتراض أن من يعاني من آلام في قدميه، يصبح عصبياً غير منسجم مع الآخرين بلا وعي منه.

إن للقدم المجهدة أثراً بعيداً المدى على الصحة العامة والراحة والاتزان.

ومن الملاحظ أن قدم الإنسان تتحمل أكبر نسبة من الاضطرابات البدنية في هذا العصر، بسبب السلوك الخاطئ، وعدم التدرب على الاستخدام الصحيح لها منذ مراحل الطفولة المبكرة.

إن قدمك هو مفتاح الوصول إلى التشكيل البدني السليم، والتناسق والتوازن وانتظام الحركة، ولكي نعرف ما للقدم من أهمية قم بالتجربة التالية:

قف مباعداً بين قدميك مسافة 15 سم، ثم ركّز وزنك على الجانبين الداخليين لقدميك وذلك بثنيهما إلى الخارج من مفصل الكاحل فسرعان ما تشعر بالتوتر في حنجرتك، وحول المعدة وسيصعب عليك الاحتفاظ بظهرك مستقيماً، بالإضافة إلى الشد المتواصل على الجزء الداخلي للفخذ.

إن في القدم طاقات هائلة، ومقدرة خاصة على المرونة والتكيف، مما يكشف عن أهمية هذا الجزء في الجسم، ألا نرى أن بعض الأفراد الذين يولدون بلا ذراعين كيف يمارسون جل أعمالهم، بما فيها الكتابة والرسم والأعمال الدقيقة بالقدمين؟

إن الاستخدام الصحيح للقدمين يجعلهما، مصدر راحة وسعادة، كما أن الاستخدام الخاطئ لهما يجعلهما مصدر آلام وتوترات واضطرابات..

والآن كيف نقوم بتمرين استرخاء القدم؟

اجلس على حافة المغطس وافتح صنبور الماء الدافئ حتى يصل مستوى الماء إلى الكاحل، ويجب أن تكون حرارة الماء مقبولة، ثم أرخ قدميك بدون ضغط وحرك أصابع قدميك عدة مرات، والآن إلى الخطوة المهمة، افتح صنبور الماء الحار عدة ثوان كل دقيقتين، وكرر هذه الحركة من ثماني إلى عشر مرات حتى تكمل عشرين دقيقة في هذا الوضع، وكن حريصاً على الاسترخاء الذهني منشغلاً بالقراءة أو بأحلام اليقظة.

كرر هذه العملية كل ليلة لمدة أسبوعين، ثم ثلاث مرات أسبوعياً لأسبوعين آخرين، ثم مرة أو مرتين حتى تشفى قدمك تماماً، ويستحسن أن تدلك السطحين العلوي والسفلي للقدم بفرشاة خشنة قليلاً حتى تثير الدورة الدموية والإحساسات العصبية فيها، وستدهش للانتعاش الجديد الذي طرأ على ذلك العضو المنسي في جسدك.

ولا بد هنا من ملاحظة أن مثل هذا الحمام يجب أن يؤخذ قبل الاستراحة، فلا يصح الخروج بعده من الدار، لأن فائدته إنما هي في الراحة التي تعقب العملية وليس أثنائها..

أما تمرين القدمين، بتدليكهما فلا بد أن يتم كالتالي:

1 - ابدأ بتحريك القدمين من مفصل الكاحل في الاتجاهين العلوي والسفلي، مثلما تحرك يدك من مفصل الرسغ، عدة مرات.

2 - دلّك قدمك بأصابع يديك في حركة دائرية بطيئة.

3 - وزّع وزنك على القدمين بشكل متساوي وسليم فإن الأقدام في الجسم مثل الأساس في البناء، فإذا كان ضغط البناء غير متوازن فلربما يؤدي ذلك إلى انهياره، وكذلك الأمر في الجسم.

كيف تشعر بالسعادة عن طريق التنفس

التنفس يساوي الحياة..
فلا حياة من دون تنفس، ولا تنفس من دون حياة، والتنفس عملية مشتركة بين كل الأحياء، من نبات وحيوان وإنسان، وذلك لأن الأسس الكيميائية للحياة تحتاج إلى أكسدة الأنسجة مما لا غنى عنه في كل كائن..

حياة الإنسان تبدأ فعلياً عند أول (شهيق) وتنتهي عند آخر (زفير) فمفهوم الشهيق يرتبط بالحياة، كما أن مفهوم الزفير يعني نهاية الحياة.. ولأهمية التنفس فإن ربنا عز وجل، جعله يعمل بنظامين إرادي، وغير إرادي..

فبالرغم من أن التنفس يتم لاإرادياً، إلا أن الإنسان قادر على التحكم به، زيادةً ونقصاناً، كما أنه غير قادر على إيقافه عن طريق حبسه إرادياً.

وحسب الخبراء، فإن سعادة الإنسان وصحته، تعتمدان من البداية وحتى النهاية، وفي كل اللحظات من عمره على كمية الهواء الداخل إلى رئيته، والطريقة التي يتم بها الاستنشاق، وإذا لم يجد الجسم ما يكفيه من الأوكسجين، فإن كل خلية فيه تعلن حالة الطوارئ القصوى، وبالرغم من أهمية الطعام والماء، إلا أن الهواء يبقى أكثر أهمية منهما، حيث الطلب عليه دائم، وصبر الجسم عليه غير وارد.. ذلك أن الحرمان منه لدقائق معدودات يعني الاختناق والموت.

هذا هو التنفس..

وتلك أهميته في الحياة..

أما دور التنفس في سعادة الإنسان، فيأتي من خلال العلاقة الوثيقة

بين كل من جهازي التنفس والجهاز العصبي، فأنت معرّض في أعصابك لأسوأ التأثيرات، إلا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك عميقاً، ومليئاً، ومطّرداً..

وليس هنالك غير طريقة واحدة للتنفس الصحي، وهي القيام بعملية الشهيق والزفير العميقين المتناغمين من خلال الأنف فإذا كانت الرئة غير سليمة، أو كان المنخران غير صافيين، فليس من الممكن أن نحصل على تنفس سليم..

إن عملية التنفس تبدأ بولوج الهواء عبر فتحتي الأنف، ولهذا وجب المحافظة على المجاري والجيوب الأنفية مفتوحة دائماً، فإذا تنفس الطفل من خلال فمه فقط، وجب عرضه على الطبيب لإماطة اللثام عن أي عيب خلقي في المسالك التنفسية، لأن التنفس عبر الفم ليس بديلاً عن التنفس الأنفي، ذلك أن للأنف مقدرة خاصة على تكييف الهواء الذي يمر به خلال ثوان لكي يوازي حرارة الجسم، كما يعمل كمصفاة له، فينقّيه من جزيئات الأتربة والشوائب العالقة، وحين يدخل الهواء الحنجرة بعد مروره بالبلعوم، تستقبله الحبال الصوتية التي تشبه الصمام لتسمح له بالعبور إلى القصة الهوائية، فالشعيبات حتى يصل إلى الحويصلات الهوائية الدقيقة.

ووظيفة الرئة الأساسية هي تبادل الغازات التي نحتاجها للحياة عن طريق الأوعية الدموية الدقيقة والمبطنة لملايين الحويصلات الهوائية، فتستقبل غاز الأوكسجين المستنشق، وتتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن عملية حرق المواد المتفضلة التي يفرزها الجسم باستمرار، وهذه العملية تحتاج إلى كمية وافرة من الأوكسجين، أي بعبارة أخرى سيؤدي نقص الأوكسجين في حالة التنفس الضحل إلى اضطرابها، ليتجسد هذا على شكل إجهاد عام، وخمول ذهني وبدني ونفسي فلا يُقبل من يعاني منه على أمور الحياة برغبة وحيوية.

وتمثل رئتاك خزان الأوكسجين في جسمك، أما القلب فالمضخة الرئيسية للدم، حيث يدفع الدم إلى الرئتين أولاً ليتحمل بالأوكسجين وينبذ

ما علق به من ثاني أكسيد الكربون، ثم يعود أدراجه إلى القلب متوجاً بالأوكسجين ليدور مرة أخرى، فيمر أكثره في الشريان الأكبر عند الحجاب الحاجز ومنه إلى ألوف الشرايين الصغيرة لتغذية أجزاء الجسم المختلفة بالأوكسجين الضروري.

ويكوّن الحجاب الحاجز فاصلاً بين القلب والرئتين من جهة، وبقية أعضاء البطن من جهة أخرى، كالمعدة والكليتين والأمعاء والأعضاء التناسلية والمثانة، وهو مثل سقف متحرك، فعندما يتحرك إلى الأسفل مع كل تمدد للرئة، يضغط برفق على تلك الأعضاء ليثيرها وينعشها، ولن تحصل على هذه الفائدة إذا كان التنفس ضحلاً وضغط الحجاب الحاجز عليها ضئيلاً، فمن الإمساك إلى اضطرابات المعدة أو المرارة أو الكلية كنتيجة غير مباشرة لقصورها الوظيفي، ولهذا كان للتنفس العميق دور حيوي بارز واضح المعالم في صحتنا العامة، كما أن لاضطرابه عواقب وخيمة لا حصر لها، ليس فقط على الأعضاء التي تحت الحجاب الحاجز، بل كذلك على القلب الذي تساعده حركة الحجاب الحاجز في أداء مهمته، وبالتالي يزداد العبء على القلب إذا ضعفت هذه الحركة، فتنعكس على شكل صعوبات أو اضطرابات في الدورة الدموية.

وإلى جانب دور التنفس الواضح في وظائف بقية الأعضاء، واستخلاص المواد الضارة من الدم وزيادة الحيوية، فإن له وظيفة مهمة تنكر لها معظمنا، ألا وهي مساعدة العضلات على القيام بمهمتها.

ولكي تعرف ذلك جرّب الاختبار التالي: - قف وارفع ذراعيك عالياً كما لو أنك تحاول الوصول إلى رف مرتفع، ثم عد إلى وضعك الطبيعي، والآن كرر التجربة مع أخذ شهيق عميق عندما تبدأ في رفع ذراعك، ستشعر أنها ارتفعت بجهد أقل وقوة أكثر، أليس كذلك؟، كما يصاحبك شعور بالراحة لأن جسمك منتظم في عمله، فتذكر هذا الشعار دائماً، - التنفس أولاً ثم الحركة، ولهذه العبارة أهمية خاصة تستدعي تطبيقها في كل حركاتك العادية والتمارين والنشاطات البدنية، فدع تنفسك يعمل من أجلك.

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن التحكم في التنفس أمر إرادي وكل واحد منا يقدر عليه، بأن يضبط عملياته، ويزيد فيه ويجعله أكثر انتظاماً، فإن بذل الجهد الواعي لتعديله من حالة الضحالة - التي يبتلى بها الكثير من الناس - إلى التنفس العميق، يكون ضرورياً ليس فقط لصحة الإنسان وسلامته، بل لسعادته وراحته أيضاً..

إن التنفس يكون ضحلاً، غير عميق بصورة خاصة في أكثر الأحوال الانفعالية المتصلة بالاضطراب العصبي، فهو في حال الكآبة (يغلي) غلياناً رفيعاً، وهو في حال الخوف قصير منقبض، والكآبة والخوف هما أكبر شرّين يواجههما كثير من الناس..

هنا إذاً نقع على حلقة وصل واضحة بين ما هو جسدي وما هو ذهني، إن الكآبة لتنزع إلى أن تجعل التنفس ضعيفاً أو صعباً، فإذا جعلنا تنفسنا أقل صعوبة خطونا خطوة بسبيل الخلاص من الكآبة، ولذلك فإن الشخص ذا التنفس المليء العميق يكون في العادة أقل عرضة لإصابات الكآبة..

وهكذا فإنه لا يوجد سلوك في الحياة يمنح عائداً وربحاً أكيداً كما يفعل التنفس الكامل، فهو مصدر لصحتك، وصفاء مزاجك، وفتوة إحساسك وطاقتك واسترخائك، والرضيع إذا كان موفور الصحة هو أفضل معلّم للتنفس والاسترخاء النموذجي، فراقبه جيداً، لأن الرضيع حديث الولادة يستعين بكل عضلة تساعده في عملية التنفس، من عضلات البطن إلى الخصر إلى الظهر، وقد تعجب من مقدرته على إخراج الأصوات الحادة على الرغم من ضآلة حجمه، وذلك ببساطة لأنه يزيد من فعالية الحجاب الحاجز بتحريك ساقيه، كما يمتاز المولود بأكثر الأجساد استرخاء، وهذا أحد الأسباب التي تدفع الفنانين إلى رسمه كنموذج للسعادة الداخلية..

كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالأعمال اليدوية الصغيرة، لأننا نحبس أنفاسنا، وهي عادة شائعة جداً عندما نرفع أحمالاً ثقيلة مثلاً، أو

عندما ننحني لإنجاز وظيفة ما، ليس عليك ههنا إلا أن تتنفس بطلاقة وأن تثابر على التنفس، لا تسمح لشيء بأن يعيق عملاً طبيعياً، كالتنفس، وإلا كان عليك أن تتحمل نتائج غير طبيعية.

وكذلك الأمر حينما تقوم بعمل عقلي يتطلب منك التركيز، فالتنفس حينئذ يصبح ضعيفاً، مما يؤدي إلى الإجهاد الذهني، ومن ثم احتقان الدورة الدموية وعندها يصبح التركيز عسيراً ويصبح العمل مثقلاً بالهم والغم، ولا بد من التوسل بالتنفس إذ كلما تعسرت عليك المشاكل، كلما كان عليك أن تتنفس أعمق فأعمق..

* * *

وإليك فيما يلي بعض القواعد التي تجعل التنفس وسيلة للترويح عن النفس، كما هو وسيلة للحياة:

أولاً: تعوَّد على أن تتنفس من منخريك بشكل جيد، وهنا لا بد أن تتأكد من خلوّهما من أي عائق.

ولكي تعرف فيما إذا كان هنالك أي عائق أم لا، قم بالتجربة التالية:

أغلق كلاً من أحد منخريك بأن تضغط عليه بالبنان، وانظر ما إذا كنت قادراً على أن تتنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطيئاً عن طريق المنخر الآخر، فإذا كان الأمر كذلك فليس عليك أن تهتم لهذا أبداً، أما إذا اعترض أنفاسك سدٌّ في أي من المنخرين فيحسن بك أن تسارع إلى معالجة الأمر.. إن باستطاعتك أن تقطع الأيام بمجرى أنفي نصف مغلق، ولكنك لن تستطيع أن تعيش على هذه الحال سعيداً مستمتعاً بالصحة.

ثانياً: راجع طبيباً ماهراً للنظر في استئصال أي حاجز مادي، إن وجد وإذا كان سبب الانسداد ناتجاً عن الزكام فجرب ما يلي: امزج مقادير متساوية من ملح الطعام وثاني كربونات الصودا والبورق Borax. أضف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج، مرتين أو ثلاثاً في اليوم، إلى

مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق المحلول من خلال كل من المنخرين واحداً بعد الآخر.

إن فحص (آلة التنفس) أعني المنخرين ضروري جداً لتحسينه إرادياً.

ثالثاً: قم في كل صباح بتمرين التنفس العميق. وذلك بالطريقة التالية:

قف منتصب القامة أولاً، ثم انحني قليلاً، كحالة الركوع، وأنت تقوم بعملية الزفير، ثم ارفع رأسك وأنت تقوم بعملية الشهيق، في الوقت الذي ترفع كتفيك، ومع كل زفير حاول أن يسترخي جسمك.

ويمكنك أن تبدأ بالتدريب هذا وأنت في حالة المشي أو الجلوس أيضاً..

والمطلوب هنا ليس القيام بتمارين التنفس العميق بطريقة شاقة، ولكن بالأسلوب الطبيعي السلس.

ويعتقد البعض أن التنفس العميق يكون أفضل إذا ما صحبه نشاط جسمي رقيق.. فهو يكون حركة أكثر طبيعية، فدورة الدم وخفقان القلب المتزايدين يقتضيان توسعاً أبعد في الرئتين..

وإليك بعض التمارين الرياضية في هذا المجال:

ضع يديك على وركيك، وقف مجتمع القدمين، ارفع الآن رجلك اليمنى حتى تصير في وضع أفقي تقريباً، وخذ في الوقت نفسه نفساً مليئاً بقدر ما تستطيع، ثم ازفر بطيئاً وأنت تعود برجلك إلى وضعها الأصلي، افعل الشيء نفسه بالرجل اليسرى..

بعد أن تكون قد أعدت هذا التمرين اثني عشرة مرة قف مباعداً ما بين قدميك، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك، وفيما أنت تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصبحا قائمتين فوق رأسك، ثم اهبط بهما جانباً حتى مستوى الكتف يميناً وشمالاً، ازفر بهدوء ودعهما تهبطان شيئاً فشيئاً إلى جانبيك، أعد هذا التمرين اثنتي عشرة مرة كالتمرين السابق.

ولسنا هنا بحاجة إلى التذكير بأن الهواء الذي نستنشقه يجب أن يكون نظيفاً، ويحسن أن تقوم بالتمرين أمام نافذة مفتوحة، إذا لم يكن الجو بارداً جداً.

إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عادي عميق، ولكي تربط ما بينه وبين الترويح عن النفس يتعين عليك أن تُشْعِرَ نفسك بارتخاء يلف الجسم كله عند اللحظة الأخيرة من الزفير، لا تحاول أن تشدّ واسترح قليلاً قبل أن تبدأ التنفس التالي، إن شعوراً بالارتياح سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة.

الأفضل أن تقوم بذلك في الصباح الباكر، ثم إن عليك أن تنتهز كل فرصة قد تسنح إبان النهار لكي تتنفس تنفساً كاملاً عشر مرات أو اثنتي عشرة مرة، ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام، وفترة الانتقال من دائرة إلى دائرة في المكتب.

إن مثل هذه التمارين يجب أن تستمر حتى يصبح تنفسك بشكل آلي أعمق مما كان عليه سابقاً.

رابعاً: لا تجهد نفسك كثيراً، إذا كنت تعد أثناء الشهيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت، دونما محاولة إكراه، كذلك ليس من الخير أن تجهد الصدر ابتغاء الحصول على اتساع أبعد، قف مستقيماً، طبعاً ولكن لتكن وقفتك سهلة مريحة.

وإن في استطاعتك - وأنت على كرسيك - أن تتمرن كذلك على التنفس الإيقاعي والأفضل أن تكون جالساً في استقامة، وأن لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسر لك وأنت واقف أو متمرن، إن في مكنتك في هذه الحال أن تركز تفكيرك أكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من الزفير، تخيل أنك غارق أو تكاد أن تغرق في الكرسي.

ولن تنقضي بضعة أسابيع حتى تستشعر الفائدة من عادتك المكتسبة هذه، فإذا كنت راغباً في أن تعنى بجهاز التنفس في المقام الأول فستجد

أن تنفسك الطبيعي الأعمق يساعدك على ذلك.

خامساً: إذا واجهتك حالة أدّت بك إلى الضيق، أو استولى الخوف عليك لأي سبب، فحاول أن تحتفظ بتنفسك عميقاً ومليئاً فمع أي توتر عصبي، يصبح التنفس ضحلاً ومن ثم يزداد حال المرء سوءاً بينما باستطاعتك أن تخفف من وطأة الخوف، أو التوتر، أو الحصر النفسي، بالتنفس العميق.

وفي الحالات التي تنتظر فيها لقاءً مهماً، أو مقابلة مصيرية، أو قبل إلقاء خطاب علني، يمكنك أن تخفف من التوتر الناشئ منها، عبر القيام بالتنفس العميق ثلاث مرات.. مع فترة استرخاء بسيطة بعدها..

حقاً، إن التنفس العميق، وسيلة بسيطة، ولكنها مهمة جداً، للترويح عن النفس وتخفيف التوتر، وزيادة الشعور بالسعادة، وهي متاحة للجميع، وفي كل الأوقات..

كلمات حكيمة
وأقوال خالدة في السعادة

فيما يلي بعض الأقوال المأثورة حول السعادة، والسعداء، نسجلها لتكون نبراساً لمن يريد أن يكون ممن قال عنهم الإمام علي عليه السلام: «السعيد من اتعظ بتجارب غيره».

- أسعد الناس من عدل عما يعرف ضرّه، وإن أشقاهم من اتبع هواه.

الإمام علي عليه السلام

- إن أحببت أن تكون أسعد الناس بما علمت فاعمل.

الإمام علي عليه السلام

- السعادة ما أفضت إلى الفوز.

الإمام علي عليه السلام

- اعملوا بالعلم تسعدوا.

الإمام علي عليه السلام

- من أجهد نفسه في صلاحها سعد، ومن أهمل نفسه في لذتها شقي وبعُد.

الإمام علي عليه السلام

- ثلاث من حافظ عليها سعد: إذا ظهرت عليك نعمة فاحمد الله، وإذا أبطأ عنك الرزق فاستغفر الله، وإذا أصابتك شدّة فأكثر من قول «لا حول ولا قوة إلا بالله».

الإمام علي عليه السلام

- كفى بالمرء سعادة أن يوثق به في أمور الدين والدنيا.

الإمام علي عليه السلام

- أسعد الناس العاقل المؤمن.

الإمام علي عليه السلام

- من سعادة المرء أن تكون صنائعه عند من يشكره، ومعروفه عند من لا يكفره.

الإمام علي عليه السلام

- السعيد كل السعيد من يقنع بمطلق المتعة، بدل أن يطلب المتعة المطلقة.

هادي المدرسي

- التعساء يتخيلون مشاكل لا حقيقة لها، ويتناطحون مع أعداء لا وجود لهم، بينما السعداء يتعاملون مع المشاكل الموجودة، وكأنها من عالم الخيال، ومع الأعداء وكأنهم محايدون.

هادي المدرسي

- النقود لا تحقق السعادة، إنها فقط تهدأ الأعصاب أحياناً.

جمال الدين الأفغاني

- حسبك من السعادة، ضمير نقي، ونفس هادئة، وقلب شريف.

مصطفى لطفي المنفلوطي

- كن سعيداً وأنت في الطريق إلى السعادة، فالسعادة الحقة هي في المحاولة، وليست في محطة الوصول.

هادي المدرسي

- ابحث عن أسباب سعادتك في غرفتك، فإن لم تجدها ففي الغرفة المجاورة داخل دارك، فإن لم تجدها ففي بيت قريبك، فإن لم تجدها فلدى جيرانك، وهكذا عند الأقرب فالأقرب، فإن السعادة أقرب ما تكون إليك، وأنت تظن أنها أبعد ما تكون عنك.

هادي المدرسي

- السعادة بضاعة لا تشترى إلا من متجر القلوب.

هادي المدرسي

- السعادة: نتاج جهد يشترك فيه اثنان أو أكثر.. وهي ليست في المال.. وليست في الشهرة.. وليست في النجاح.. فقد يكون المرء فقيراً ولكنه سعيد.. وقد يكون مغموراً، ولكنه واثق من نفسه ومن عمله.. وقد يكون فاشلاً، ولكنه قد يجد في فشله التجربة التي كان يحتاج إليها، وهو يتحسس طريقه إلى النجاح، تماماً كما يسقط الطفل وهو يخطو أولى خطواته في الحياة، ولكنه يقوم من سقطته ويحاول من جديد، لأنه لا بد أن يتعلم.. لا بد أن يمشي.. ويبقى الحب وحده قيمة السعادة، وباعثها وموجدها..

حكيم

- السعادة الكاملة هي بنت الإيمان. فطوبى لكل مؤمن، فهو وحده الذي يحمل - وهو حيّ - حياته الأخرى. وشخصيته المبعوثة. ووطنه السماوي.. فيشعر بالسعادة مهما تعذب، لأنه وهو في منفى الأرض يتذوق في طمأنينة - ومنذ اللحظة - طعم الأبد..

إبراهيم المصري

- الناس يبحثون عن السعادة أما السعادة فتبحث عمن يستحقها.

هادي المدرسي

- قد عرفت من الخبرة: أن السعادة في عمل ما يقتضيه العقل.

ماركوس أريليوس

- لا تتوقف السعادة على الحظ والبخت، وإنما على العمل ومواصلة الكفاح الدائم..

فردريك بريفس

- لو كانت السعادة تكمن في ملذّات الجسد وحدها، لكان الثور الذي يعيش في زريبة واحدة مع بقرة سمينة أكثر سعادة من البشرية جمعاء.

هادي المدرسي

- إذا أراد الإنسان السعادة لنفسه فليحب ما لديه.. ويقنع بما بين يديه..

ويوفق بين مورده ومعاشه على الدقة وتقدير المنزلة، ولنعلم أنه لا يتيسر للمرء ذلكم إلا إذا أعمل الإرادة.. ولم يتبع رغبات قلبه.. ولو كان بعضها محموداً..

بول دومر

- أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة، فهي ستأتيك حينما تكون قد هيأت لها موقع إقامتها في قلبك.

هادي المدرسي

- لا سعادة أعظم من إنجاز عمل عظيم.

هادي المدرسي

- من اجتمعت لديه ثلاث، كان من أسعد الناس: الصلاح، والصحة، والمصلحة.

هادي المدرسي

- تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطائه، لا على ما تستطيع الحصول عليه.

غاندي

- من يقول إن الأغنياء أكثر سعادة من الفقراء؟ إن في الأحلام التي لم تتحقق من اللذة، ما لا يعرفها الأغنياء الذين حققوا كل أحلامهم.

هادي المدرسي

- البيت المريح مصدر كبير للسعادة، وهو يأتي بعد الصحة والضمير في الأهمية.

سيدني سميث

- السعادة الحقيقية تقوم على التوازن بين إشباع الروح وإشباع الجسد معاً، فالتعادلية هي سر السعادة في الحياة.

هادي المدرسي

- عروس السعادة لا تزف إلا إلى من يدفع مهرها من كدّ يمينه وعرق جبينه.

هادي المدرسي

- إن السعادة منوط تحصيلها بإجماع أربعة أركان في الإنسان.. اثنان منها يرجعان إلى هناءة الجسم وراحته.. وآخران يعودان على النفس والهناءة، وهي:

1 - الدين الصحيح: أي الإيمان الراسخ والعقيدة الثابتة.

2 - المال: الذي يمكنه من الحصول على المعيشة الوسطى.

3 - الصحة: سلامة الجسم من العلل والأمراض.

4 - الأخلاق الفاضلة: أي حسن الخلق.. يصلح معه معاشرة الأهل.

مصطفى غزلان

- إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منّا كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظّارة وهي فوق عيوننا.

تولستوي

- الفضيلة هي الحكمة، والحكمة هي الصلاح، والصلاح هو السعادة.

حكيم

- السعادة ثمرة إذا لم تنمو في بيوتنا، فمن العبث أن نبحث عنها في بيوت الناس.

مَثَل

- الكفاح أبو السعادة، أما أمها فهي الرضا بما تحصل عليه منها.

هادي المدرسي

- إن من أكبر مشاعر السعادة، هو أن يحدد المرء لنفسه هدفاً، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يحققه فعلاً.

جان لاروثرا

- السعادة في أن يعيش الإنسان مع زوجة يحبها، وفي بلد يحبه، ويشتغل في عمل يحبه.

اندريه موروا

- السعادة تختلف باختلاف الأعمار ففي العشرينات هي الحب، وفي الأربعينات هي الطموح، وفي الستينات هيَ المجد، وبعد ذلك الراحة، فالحياة منتظمة لدرجة أنك لا تجد شخصاً يسعى دائماً وراء نوع واحد من السعادة حتى مماته.

جورج سواريز

- يكون سعيداً من قامت قصور محبته على دعائم الفضيلة، بشرط أن تكون مسوّرةً بالثروة، موشاة بالجمال، مسقوفة بالشرف.

مثل هندي

- قل ما شئت عن الشهرة، وعن اقتحام الأخطار، فإن كل أمجاد العالم وحوادثه الخارقة للعادة، لا تعادل ساعة واحدة من السعادة العائلية.

بيكسفيلد

- إن موطن السعادة في القلب، لا في المناظر الجميلة.

هجارد

- إذا أردت أن تسعد رجلاً، فلا تعمل على زيادة ثروته، ولكن حاول أن تقلل من رغباته.

سينيكا

- قد تكمن السعادة في حصولنا على ما حرمنا منه ولذلك فهي
عند الفقراء: الحصول على الثروة.
وعند المرضى: الامتثال للشفاء.
وعند العشاق: اللقاء والوصال.
وعند الغرباء: العودة إلى الوطن.
وعند السجناء: تحقيق الحرية.
وعند المظلومين: الإنصاف والعدل.

حكيم

- السعادة تقرع بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها، لأنه يضيع بين

أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا.

حكيم

- يحصل المرء على السعادة بمقدار ما يوطد عزمه على أن يكون سعيداً.

ابراهام لينكولن

- إن السعادة ينبوع يتفجر من القلب، وليس من الخارج. وأن النفس الكريمة الراضية البريئة من أدران الرذائل وأقذارها، ومطامع الحياة وشهواتها، سعيدة حيثما حلت، وكيفما وجدت. فمن أراد السعادة فلا يسأل عنها المال والفضة والذهب والقصور والبساتين والأرواح والرياحين، بل يسأل عنها نفسه التي بين جنبيه، فهي ينبوع سعادته، ومصدر هناءته إن أراد.

مصطفى لطفي المنفلوطي

- إذا كانت سعادة الإنسان مرهونة بوجود شخص معين، أو بامتلاك شيء محدد فما هي بسعادة، أما إذا عرف الإنسان كيف يقف وحده في موقف عصيب، مؤدياً ما يجب عليه من عمل بكل ما في قلبه من حب وإخلاص فهذا الإنسان قد وجد إلى السعادة سبيلاً.

شكسبير

- ثلاثة تجلب للإنسان السعادة: التواضع، والعفو، والصدقة:

فالتواضع لا يزيد العبد إلا رفعة.

والعفو لا يزيد العبد إلا عزاً.

والصدقة لا تزيد المال إلا كثرة.

حكيم

- لا تبحث عن السعادة، ولكن كن مستعداً دائماً لأن تكون سعيداً.

رسكن

- السعادة هي حيث توجد، ونادراً ما تكون حيث يبحث المرء عنها.

جوش بيلينغر

- ليس للسعادة غير طريق واحد هو ألا تتخذ السعادة غاية لك من الحياة. ولكن لتلمس سواها . . .

كوندرسيه

- المحبة: مفتاح . . نفتح باب هيكل السعادة به.

شاعر إنجليزي

- لقد كتب الكثيرون عن السعادة، ولكنهم أغفلوا السبل المؤدية إليها، فمن أسبابها في نظري ما يلي:

الرغبة في نيلها.

الاعتبار بالماضي.

اجتناب الغضب.

تغذية النفس بالحب الصادق والصداقة.

النشاط والعمل النافع.

تهذيب النفس.

عدم الإفراط.

العناية بالعقل والجسم.

تقوية النفس بالإيمان.

القناعة والرضا بالحال.

جان فينوت

- سعادة الناس في أن يستريحوا، وراحتهم في أن يعملوا.

حكيم

- كل شيء ينقص إذا قسمناه على اثنين إلا السعادة فإنها تزيد.

حكيم

- أربعة تؤدي إلى أربعة:

الصمت يؤدي إلى السلامة.

والبر يؤدي إلى السعادة.
والجود يؤدي إلى الكرامة.
والشكر يؤدي إلى الزيادة.

حكيم

- الطريق إلى السعادة، هو أن تبدو دائماً في كلامك وحركاتك، كأنك سعيد.

حكيم

- السعادة تكمن في أن تنجح في تحويل الليمون الذي في يديك إلى شراب لذيذ.

ديل كارنيجي

- الفضيلة والسعادة: أم وابنتها.

مَثَل

- السعادة لا تشترى بالمال، ولكنها تباع به.

حكيم

- إذا أردت أن تعيش سعيداً خالي البال، فكن شجاعاً كالأسد، صبوراً كالجمل، نشيطاً كالنحلة، مبتهجاً كالعصفور.

حكيم

- السعادة التامة في الحب: هي في المنح، والعطاء دون التفكير بأي مقابل.

حكيم

- إن السعادة تزور البيت مرة على الأقل، فإن وجدت فيه الظروف ملائمة بقيت فيه، وإن وجدتها معاكسة ولّت عنه.

أحدهم

- لقد وجدت أن نصيب الإنسان من السعادة يتوقف غالباً على رغبته الصادقة في أن يكون سعيداً.

ابراهام لينكولن

- كم هو سعيد:

مَنْ لا يخدم إرادة أخرى.

ويكون سلاحه هو تفكيره الشريف.

من ليست أهواؤه أسياده.

من روحه، ما تزال مستعدة للموت في سبيل المثل والقيم.

مَنْ حرّر أذنه من الشائعات.

من لا يغذي عنفوانه المتملقون.

من لا يحسد أحداً ممن رفعهم حسن الطالع.

من يصلي لله بكرة وعشياً.

من يقرض من لطفه أكثر ما يقرض من هبات.

مَنْ يسلّي يومه بكتابٍ أو صديقٍ أحسن اختيارهما.

هذا الرجل متحرر من القيود الذليلة، قيود الأمل بالارتفاع أو الخوف من السقوط.

إنه سيد نفسه، وإن كان لا يملك شيئاً فإنه مع ذلك، يملك كل شيء!

الشاعر هنري وطون

- لا تأتي السعادة إليك بنفسها، بل لا بد من إيجادها، فهي ليست مجرد موهبة يمكنك الحصول عليها مجاناً ومن غير سعي. بل لا بد من تحصيلها بالجد والاجتهاد، إن السعادة تنبع إذن من داخلنا وليس من الخارج.

هاروي

- اللذة هي سعادة المجانين، والسعادة هي لذة الحكماء.

دوريفيه

- بعض الناس يكدسون المال لكي يحولوه إلى سعادة.. بينما السعادة لا تشترى بالمال، والأفضل أن نكدس السعادة عبر بذل المال، لكي نظل ننعم بها بوفرة وحبور.

مَثَل

- السعادة توجد في العمل، وليس في التملك وحده.

حكيم

- إحدى العقبات الرئيسية في طريق السعادة هي أن نتوقع الكثير منها.

فونتونيل

- ونحن نسعى في سبيل السعادة، من المفيد أن نتوقف أحياناً، ونكون سعداء فحسب.

ك.ب

- لن يسعد في الحياة من يلبس قناعاً مزيفاً طوال حياته.

هادي المدرسي

- لو كانت السعادة تعني الحياة بلا قلق، لكان المجانين هم أسعد الناس.

هادي المدرسي

- إذا تعب جسمك فرِّقه عن تعبه بالراحة.. وإذا تعبت روحك فرِّقه عن تعبها بالعمل، إن في العمل راحة النفس، بمقدار ما في السكون راحة الجسد.

هادي المدرسي

- الانسجام مع الذات من أهم أسباب السعادة، ولذلك فإن من يقسر نفسه على أن يظهر خلاف ما يبطن، فهو يجني أخطر أنواع الشقاء.

هادي المدرسي

- من حكم ولم يفرط في أمره عاش في الدنيا سعيداً.

الإمام علي عليه السلام

- إن السعداء بالدنيا غداً، هم الهاربون منها اليوم.

الإمام علي عليه السلام

- إن كنت تسعى للسعادة فاستقم   تَنَلِ المراد، وتغدُ أوّل من سما

صفي الدين الحلي

- إلا لا تَرُم أن تستمر سعادة   عليك فأيام السرور قلائل
ولا تطلب الدنيا فإن نعيمها   سراب تراءى في البسيطة زائل

الشريف المرتضى

- ما كل ما أراد شيئاً قدر عليه، ولا كل من قدر على شيء وفق له، ولا كل من وفق أصاب له موضعاً فإذا اجتمعت النية والقدرة والتوفيق والإصابة، فهنالك تمت السعادة.

الإمام الصادق عليه السلام

- ليس السعيد الذي دنياه تسعده   إن السعيد الذي ينجو من النار

شاعر

- قوام السعادة في الفضيلة.

مثل عربي

- السعادة تولد في البؤس، والبؤس يختبئ في قلب السعادة.

لاوتسو

- ازرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس.

راندل

- من أهم أسباب السعادة، أن تكون على وفاق مع ذاتك.

مونتل

- لا سعادة تعادل راحة الضمير.

ابن باجه

- ننشأ وفي اعتقادنا أن السعادة في الأخذ، ثم نكتشف أنها في العطاء.

سومرست موم

- من ألوان السعادة أن تعرف إلى أي حد كان يمكن أن نكون تعساء.

لاروشفوكو

- هناك في موت الأنانية تكمن السعادة الحقة.

بوذا

- ما سعادة الأمم بكثرة أموالها، ولا بقوة استحكاماتها، ولا بجمال مبانيها، وإنما سعادتها بأبنائها، الذين تثقفت عقولهم، ورجالها الذين حسنت تربيتهم، واستنارت بصائرهم، واستقامت أخلاقهم، ففي هؤلاء سعادة الأمة، وعظمتها الجوهرية.

مارتن لوثر

- السعادة كالشمس، كلما تقدمنا منها ألقت بظل متاعبنا خلفنا.

صموئيل سميل

- جميع الكائنات الحية، مهما كانت، ضعيفة أو قوية، صغيرة أو كبيرة، مرئية، أو غير مرئية لكل منها الحق في نشدان السعادة، ولن يلقى السعادة من يطلب السعادة الشخصية بأن يسيء معاملة الآخرين، أو يبيد الكائنات الأخرى التي هي أيضاً تنشد السعادة لنفسها.

بوذا

- هنالك قاعدة هامة للسعادة وهي: كل شيء في هذه الحياة يمكن أن يكون مصدراً للسعادة، إذا نظرنا إليه كمصدر للسعادة.

هادي المدرسي

- لا تقلق بشأن صغائر الأمور، فكل الأمور صغائر.

كارلسون

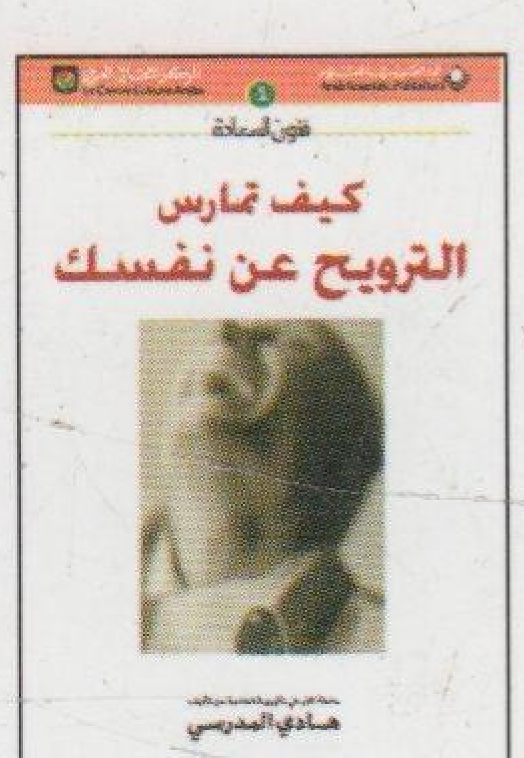
الفهرست

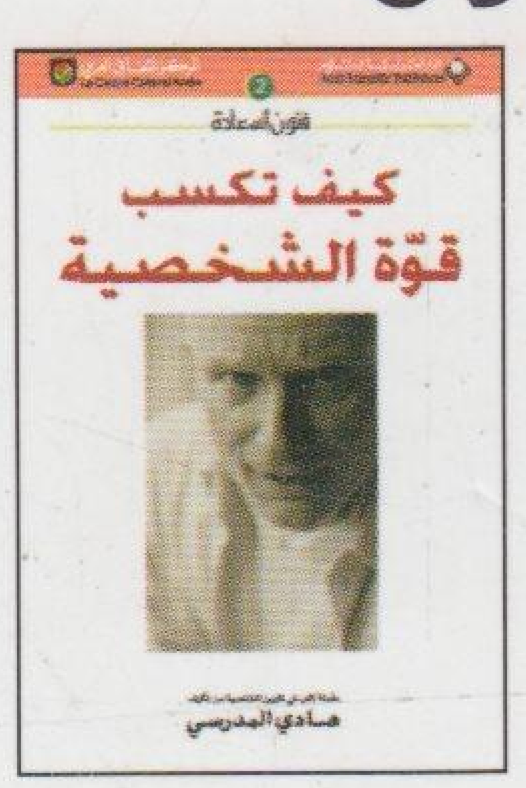


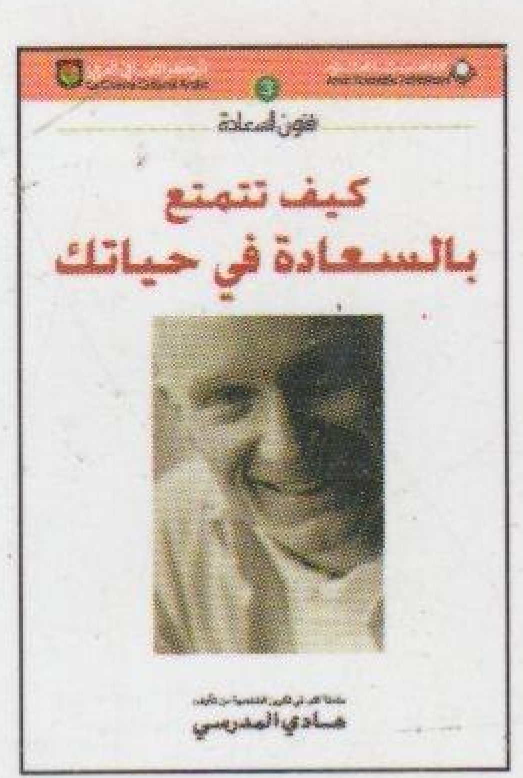
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

صدر للمؤلف أيضاً ضمن سلسلة

فنون السعادة



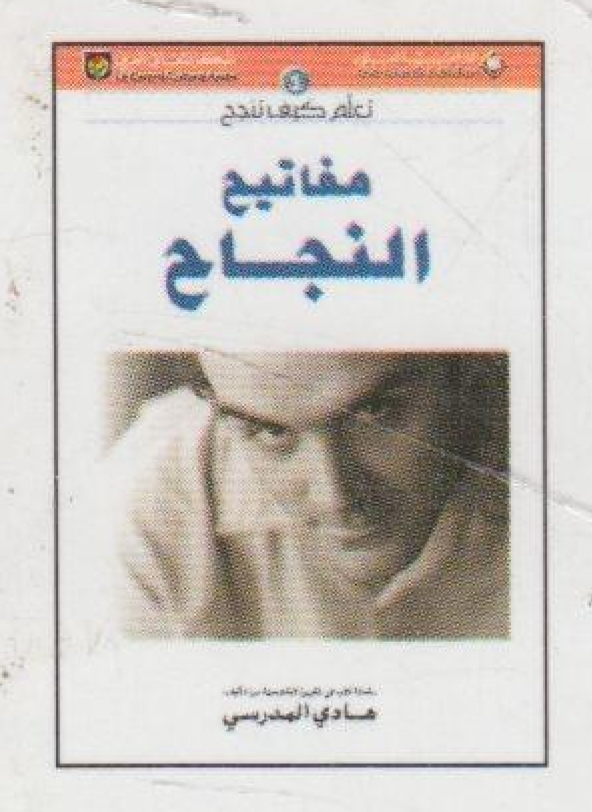


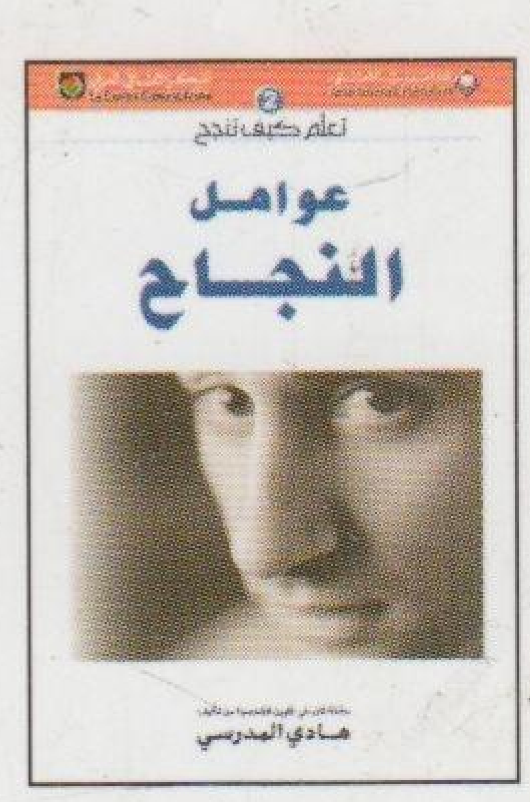


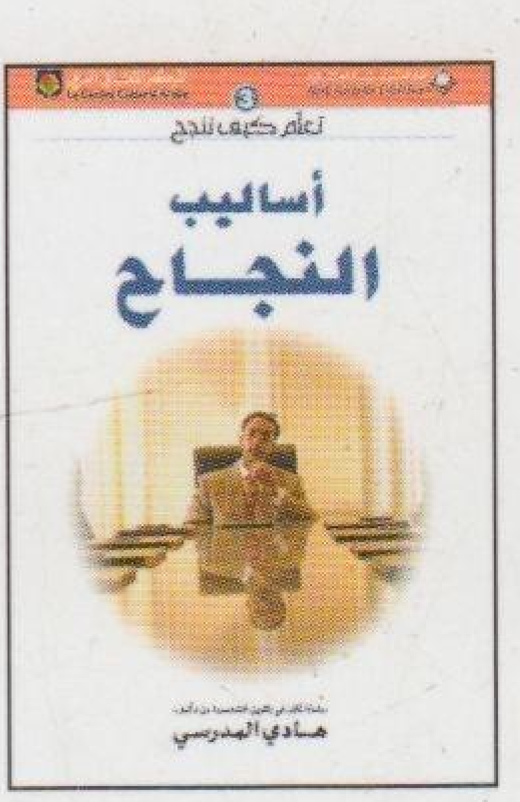
صدر للمؤلف أيضاً ضمن سلسلة

تعلّم كيف تنجح

سلسلة كتب «تعلّم كيف تنجح» تضم مجموعة من الكتب التي تبحث في كيفية بناء وتطوير الشخصية الناجحة، بالإضافة إلى تفادي الأسباب التي تؤدي إلى الفشل، وتقدّم لذلك نماذج وتجارب من العالم كما من مفاهيمنا وتجربتنا في العالم الإسلامي.















الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
www.asp.com.lb

المركز الثقافي العربي
Le Centre Cultural Arabe
بيروت: الحمراء، شارع جان دارك، ص. ب. 113-5158
الدار البيضاء: 42 الشارع الملكي (الأحباس) ص. ب. 4006 (سيدنا)

ISBN 9953-29-884-X





